



Avaliação dos Hábitos Alimentares de turcos residentes em Portugal

FATMA KALIN AKALIN

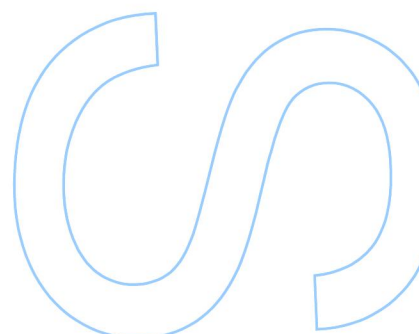
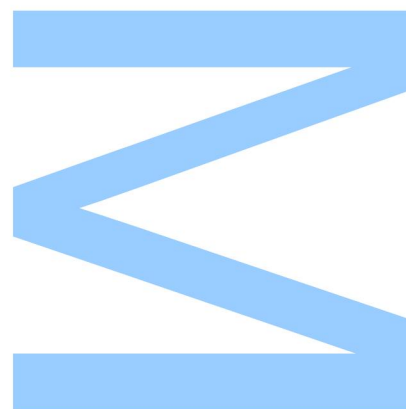
Mestrado em Ciências do Consumo e Nutrição

Faculdade de Ciências da Universidade do Porto

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
2016

Orientador

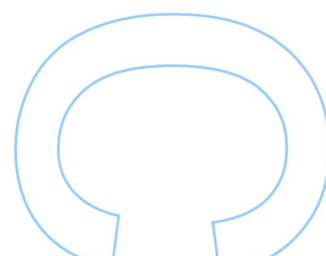
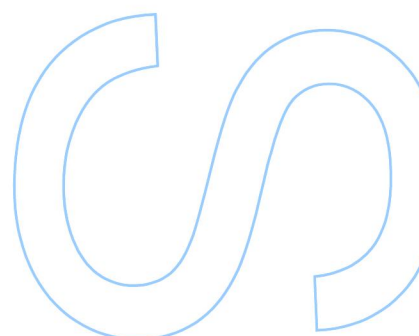
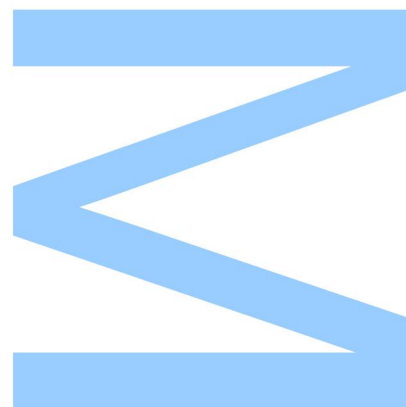
Sara Simões Pereira Rodrigues, Professor Auxiliar, FCNAUP





Todas as correções determinadas
pelo júri, e só essas, foram efetuadas.
O Presidente do Júri,

Porto, ____/____/____



Avaliação dos Hábitos Alimentares de turcos residentes em Portugal

Fatma Kalin Akalin

Orientador: Sara Simões Pereira Rodrigues
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do
Porto

Porto, 2016

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à minha orientadora de tese Prof. Sara Simões Pereira Rodrigues pela sua assessoria e disponibilidade para me ajudar. Ela permitiu constantemente que esta dissertação fosse o meu próprio trabalho, guiando-me na direção correta sempre que considerou que eu precisava.

Eu também gostaria de agradecer ao meu marido, Burhan Akalin, e minha filha por me fornecerem o apoio incondicional e um incentivo contínuo ao longo dos meus anos de estudo, através do processo de pesquisa e escrita desta dissertação. O meu marido ajudou-me muito e a minha filha fez-me muito feliz, dando-me apoio psicológico até eu terminar este trabalho.

Eu também gostaria de agradecer a minha querida amiga, Mariana Martins por me ajudar muito.

Adicionalmente gostaria também de agradecer à minha querida amiga Carolina Moura.

Eu entendo esta oportunidade como um grande marco na minha carreira. Vou-me esforçar para usar as habilidades e os conhecimentos adquiridos da melhor maneira possível, e vou continuar a trabalhar na sua melhoria, a fim de atingir os objectivos de carreira desejados.

Finalmente, devo expressar minha profunda gratidão para com os meus pais e de novo para com o meu marido e minha filha. Essa conquista não teria sido possível sem eles.

Obrigada.

Resumo

A história recente da emigração turca registou um progresso notável ao longo dos últimos anos, com as mais recentes estimativas a apontarem para 3,9 milhões de imigrantes turcos espalhados por todo o mundo, dos quais 2,9 milhões na Europa. Em Portugal esse número tem crescido nos últimos anos desde 286 imigrantes turcos em 2008 até 650 em 2014. Tanto quanto nos é dado saber, até à data nenhum estudo alguma vez foi feito para examinar os seus hábitos alimentares e quais as alterações que os mesmos sofreram após a imigração para Portugal, pelo que este pretende apresentar-se como um estudo pioneiro nesta matéria.

Este estudo irá caracterizar sumariamente os padrões de consumo alimentar de turcos residentes em Portugal e elucidar quais as respetivas mudanças, bem como tentar perceber os motivos que levaram a essas mudanças alimentares.

Os dados foram recolhidos através da realização de um questionário especialmente concebido para cumprir os objetivos da pesquisa. O questionário foi estruturado em 4 seções, nas quais se registaram as características da amostra (sociodemográficas, estilo de vida e saúde) bem como as respostas a um questionário de frequência alimentar concebido para avaliar a dieta habitual e medir mudanças de hábitos alimentares, nomeadamente a alternância entre a comida tradicional turca e a portuguesa antes e após a migração.

Em primeiro lugar, encontrou-se um aumento bastante acentuado na frequência com que o imigrante cozinha por si próprio em Portugal face ao que era habitual na Turquia, com uma preferência clara pela preparação de receitas turcas face às portuguesas. Após a imigração aumentou ainda visivelmente a compra de alimentos prontos ou pré-cozinhados bem como a frequência de comer fora de casa. No que respeita a grupos alimentares específicos, os resultados indicaram uma alteração significativa de padrões de consumo alimentar, registando-se no grupo “cereais e tubérculos” um aumento notório no consumo de “cereais matinais e Muesli”, assim como “Massa esparguete” e ainda produtos com milho (por exemplo a broa), face ao que era habitual na Turquia. Encontrou-se igualmente no grupo “lacticínios” um aumento muito grande no consumo de iogurte aromatizado relativamente ao consumo na Turquia, por oposição a uma diminuição abrupta no consumo de iogurte natural, sugerindo assim, um efeito de substituição. Também se observou um contraste semelhante no grupo “carne peixe e ovos”, com um aumento muito marcado no consumo de peixe desde que estes imigrantes residem em Portugal, em oposição a uma diminuição no consumo de carnes em geral (embora uma outra parte modesta dos inquiridos tenha mantido estável o seu consumo de carnes). Também no grupo “gorduras e óleos” se observou tal discrepância, com uma

subida acentuada no consumo de azeite a ser contrabalançada com uma diminuição grande do consumo de manteiga, registando-se um semelhante no grupo “frutas”, no qual se verificou um aumento notório da ingestão de produtos da categoria “frutas tropicais” e “castanhas”, por oposição a uma diminuição muito acentuada do consumo de produtos da categoria “frutos secos” e “frutos gordos”. Por último no grupo das bebidas observa-se em todos os itens uma grande estabilidade de consumo face às práticas na Turquia, com a única exceção de uma bebida típica desse país (“ayran”), a qual não está disponível em Portugal e portanto o seu consumo diminuiu abruptamente. Em compensação, o consumo de sumos açucarados registou uma subida modesta.

Na última parte deste estudo teve-se em consideração a frequência de consumo de preparações tipicamente turcas vs tipicamente portuguesas e encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre o consumo em Portugal dos dois estilos de sopas (portuguesas vs turcas), com as sopas turcas a liderar as preferências destes imigrantes. Uma situação em tudo idêntica verificou-se também no grupo “pratos de carne e legumes”. Já no grupo “pratos de peixe” e no grupo “Fast Food e salgadinhos” voltaram a verificar-se diferenças estatisticamente significativas mas em que a maior média correspondeu às preparações portuguesas, as quais se revelaram portanto as preferidas destes imigrantes. Apenas no último grupo “sobremesas doces” não se encontraram diferenças estatisticamente significativas no consumo de itens portugueses vs turcos.

Encontrou-se um aumento bastante acentuado na frequência com que o imigrante cozinha por si próprio em Portugal face à Turquia, com uma preferência notória pela preparação de receitas turcas face às portuguesas. No que respeita a grupos alimentares específicos, os resultados indicaram uma alteração significativa de padrões de consumo alimentar, a qual se mostrou mais pronunciada nos grupos “cereais e tubérculos”; “hortícolas e leguminosas” e “doces e produtos de pastelaria”. Encontraram-se ainda diferenças estatisticamente significativas entre o consumo em Portugal de sopas tipicamente turcas vs tipicamente portuguesas, com as sopas turcas a liderar as preferências destes imigrantes, assim como os “pratos de carne e legumes” turcos. Já no grupo “pratos de peixe” e no grupo “Fast Food e salgadinhos”, pelo contrário, as preparações portuguesas corresponderam às preferidas destes imigrantes.

Palavras-chave: Imigrantes turcos, Portugal, hábitos alimentares, integração, mudanças.

Abstract

In the recent history of Turkish migration, a remarkable progress has been recorded over the past few years, with the latest estimations pointing to 3.9 million Turkish immigrants spreaded across the world, of which 2.9 million migrated to Europe. In Portugal this number has been growing in the recent past from 286 Turkish immigrants in 2008 to 650 in 2014. To our best knowledge, no study has ever examined the eating habits of this migrants and respective changes after their immigration to Portugal. Therefore, this work wants to present itself as a pioneer study in this matter.

The study will briefly characterize the food consumption patterns of Turkish residents in Portugal and elucidate the respective changes, as well as try to understand the reasons that led to these dietary changes.

Data were collected by the application of a questionnaire specially designed to meet the objectives of this research. The questionnaire was divided into four sections, which recorded the sample characteristics (sociodemographic, health and life style) as well as the answers to a food frequency questionnaire designed to evaluate the usual diet and to measures the eating habits changes, namely the alternation between traditional Turkish and the Portuguese food before and after migration.

First, a very remarkable increase in the frequency in which the immigrant cooks his own meals in Portugal was acknowledged, compared to what was usual in Turkey, with a clear preference for the preparation of Turkish recipes instead of Portuguese ones. After immigration the purchase of ready or precooked food increased visibly as well as the frequency of eating outside. Regarding specific food groups, the results indicated a significant change in food consumption patterns: In the group "cereals and tubers", a marked increase in the consumption of "breakfast cereals and muesli", as well as "pasta spaghetti" and further products of corn (e.g. bread), as verified in comparison to what was common in Turkey. In the group "milk and milk products", a very large increase in consumption of flavored yogurt was also found compared to the consumption in Turkey. This result is contrasted by an abrupt decrease in the consumption of natural yogurt, which is suggested a replacement effect. We also observed a similar contrast in the group "fish meat and eggs" with a very remarkable increase in the consumption of fish, since the residence of the immigrants in Portugal, opposed by a decrease in general meat consumption (although another modest part of respondents remained stable regarding their consumption of meat). A similar discrepancy was also noted

in the "fats and oils" group, with a sharp rise in the consumption of olive oil balancing a large decrease in butter consumption.

An additional similar contrast is present in the group "fruits", in which a significant increase in the intake of products of the category "tropical fruit" and "chestnuts" was noted as opposed to a sharp decrease in the category "dry fruits" and "fatty fruits". Finally, in the beverages group the consumption of all items turned out to have stayed very stable compared to the consumption in Turkey, with the sole exception of a typical drink of these immigrant's home country ("ayran"), one which is not available in Portugal. Therefore, the consumption of "ayran" decreased sharply. In contrast, consumption of sugary juices showed a modest increase.

In the last part of this study we measured the frequency of consumption of typically Turkish meal preparations vs typically Portuguese ones by these immigrants residing in Portugal. Statistically, significant differences were found between the consumption of the two styles of soups (Portuguese vs. Turkish) in Portugal, with the Turkish soups being preferred by immigrants. A similar situation was also found in the group "meat and vegetables dishes." In the group "fish dishes" and "fast food and snacks" significant differences are found, with the highest mean corresponding this time to Portuguese preparations, which revealed thus, the preferred by these immigrants. Only in the last group "sweet desserts" no statistically significant differences were found regarding the consumption of Portuguese vs Turkish items.

There was a very sharp increase in the frequency with which these immigrants cook for themselves in Portugal with regard to what was usual in Turkey, with a marked preference for the preparation of Turkish instead of Portuguese recipes. Looking at to specific food groups, the results indicated a significant change in food consumption patterns, which was more pronounced in the group "cereals and tubers"; "Vegetables and legumes" and "sweets and pastries." Plus, statistically significant differences were found between consumption in Portugal of typically Turkish soups vs typically Portuguese soups, with the firsts leading the preferences of these immigrants, the same happening in the "meat dishes and vegetables" group. In contrast, in the group "fish dishes" and "Fast Food and Snacks" the Portuguese preparations revealed to be the preferred of these immigrants

Keywords: Turkish Immigrants, Portugal, eating habits, integration, change.

Sumário

Agradecimentos	5
Resumo	6
Abstract	8
Índice de ilustrações	12
Índice de tabelas.....	15
1. Introdução	16
1.1. Migração e hábitos alimentares	16
1.2. Emigração turca e relações entre a Turquia e Portugal	18
1.3. Hábitos alimentares em Portugal e na Turquia	19
1.3.1. Dieta Mediterrânica em Portugal e na Turquia	21
2. Objetivos	24
3. Metodologia.....	24
3.1. População e amostra	24
3.2. Recolha de informação	25
3.3. Análise estatística	27
4. Resultados	29
4.1. Dados sociodemográficos	29
4.1.1. Nível de língua portuguesa	36
4.2. Hábitos alimentares I	37
4.2.1. Mudança de hábitos alimentares	50
4.3. Hábitos Alimentares II.....	56
4.3.1. Análise do consumo de produtos específicos.....	56
4.3.1.1. Cereais e tubérculos	56
4.3.1.2. Lacticínios	57
4.3.1.3. Ovos, carne e peixe	57
4.3.1.4. Óleos e Gorduras.....	58
4.3.1.5. Doces e produtos de pastelaria	59
4.3.1.6. Hortícolas e Leguminosas	60
4.3.1.7. Frutas.....	61
4.3.1.8. Bebidas	62
4.3.2. Análise da preferência de alimentação portuguesa vs turca	63
4.3.2.1. Grupo1: “Sopas”	64
4.3.2.2. Grupo2: “Pratos de carne e legumes”	65
4.3.2.3. Grupo3: “Pratos de Pescada”	66

4.3.2.4.	Grupo4: “Fast food e Salgadinhos”	67
4.3.2.5.	Grupo5: “Sobremesas doces”	68
4.3.3.	Análise de associações entre o consumo de pratos tipicamente portugueses e características da amostra	69
4.3.4.	Análise de associações entre o consumo de pratos tipicamente turcos e características da amostra	71
5.	Discussão	72
5.1.	Mudança de consumo por grupos de alimentos	74
5.1.1.	Cereais e tubérculos	74
5.1.2.	Laticínios	75
5.1.3.	Ovos, Carne e Peixe	75
5.1.4.	Óleos e Gorduras	76
5.1.5.	Doces e produtos de pastelaria	77
5.1.6.	Hortícolas e Leguminosas	77
5.1.7.	Frutas	78
5.1.8.	Bebidas	79
6.	Conclusões	83
7.	Referências	85
8.	Anexos	89
	Anexo I - Exemplos de pratos típicos turcos	89
	Sopas	89
	Pratos principais	91
	Peixes	99
	Salgadinhos e Fast Food	101
	Sobremesas	104
	Anexo II - Inquérito em Português	106
	Anexo III - Inquérito em Turco	129

Índice de ilustrações

Fig.1. “Roda dos alimentos”: Guia alimentar para a população portuguesa (à esquerda) e “Trevo de quatro folhas”: Guia alimentar para a população turca (à direita)	23
Fig.2 Nível de capacidades linguísticas	31
Fig.3. Grau de integração na sociedade portuguesa auto-percebido	31
Fig.4. Auto-relato de mudanças na situação económica após a imigração	32
Fig.5.Frequência com que os inquiridos viajam para o seu país de origem	32
Fig.6 .Desejo de regressar à Turquia	33
Fig.7. Auto-percepção do peso da alimentação no estado de saúde.	35
Fig.8.Auto-relato da frequência da prática de actividade física.....	35
Fig.9. Relação entre tempo de residência em Portugal e nível de capacidades linguísticas	36
Fig.10. Relação entre nível de língua portuguesa e a idade	36
Fig.11. Relação entre nível de língua portuguesa e grau de educação	37
Fig.12. Local de realização de compras alimentares	38
Fig.13. Frequência de aquisição de alimentos prontos ou pré-cozinhados em Portugal face à Turquia	38
Fig.14. Mudanças na frequência de recurso a alimentos prontos ou pré-cozinhados após a imigração.	39
Fig.15. Pessoa que habitualmente cozinha. Dados comparativos de Portugal face à Turquia	39
Fig.16. Mudanças na frequência de preparação de refeições pelo próprio após a imigração para Portugal	40
Fig.17. Frequência de preparação de pratos portugueses e turcos.....	41
Fig.18. Comparação da frequência com que os imigrantes turcos escolhem preparar pratos portugueses vs pratos turcos desde que residem em Portugal	41
Fig.19. Evolução na frequência com que os imigrantes turcos optam por comer fora de casa após a imigração para Portugal.....	42
Fig.20. Comparação entre as refeições que constituem um dia alimentar típico destes inquiridos em Portugal face ao habitual na Turquia	42
Fig.21. Saudades dos alimentos do país de origem	43
Fig.22. Mudanças no nº de refeições diárias após a imigração	44
Fig.23. Mudanças no horário de refeições após a imigração.....	44
Fig.24. Mudanças no local das refeições após a imigração.....	45
Fig.25. Mudanças no tipo de comida ingerida após a imigração	45
Fig.26. Mudanças na quantidade de comida ingerida após a imigração	45

Fig.27. Mudanças na estrutura das refeições após a imigração	46
Fig.28. Mudanças na posição durante as refeições após a imigração	46
Fig.29. Grau auto-reportado de mudança de hábitos alimentares desde que os imigrantes turcos residem em Portugal.....	47
Fig.30. Relação entre grau de integração e idade	49
Fig.31. Relação entre grau de integração e nível de capacidades linguísticas	49
Fig.32. Relação entre grau de mudança de hábitos alimentares depois de imigrar e idade	50
Fig.33. Relação entre idade e situação face ao emprego	51
Fig.34 Relação entre Grau de mudança de hábitos alimentares depois de imigrar e grau educação	51
Fig.35 Relação entre Grau de mudança de hábitos alimentares depois de imigrar e alteração percebida no estado de saúde	52
Fig.36 Relação entre o grau de mudança de hábitos alimentares desde que os imigrantes turcos estão em Portugal e a frequência de comer fora de casa	53
Fig.37. Relação entre grau de alteração hábitos alimentares e frequência com que cozinha	54
Fig. 38. Relação entre grau de alteração de hábitos alimentares e frequência com que cozinha receitas Portuguesas	55
Fig. 39. Relação entre grau de alteração de hábitos alimentares e frequência com que cozinha receitas Turcas.....	55
Fig.40. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Cereais e tubérculos”	56
Fig.41. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Lactínicos”	57
Fig.42. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Ovos, Carne e Peixe”	58
Fig.43. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Óleos Gorduras”	59
Fig.44. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Doces e produtos pastelaria” ...	60
Fig.45.1 Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Hortícolas e leguminosas”	61
Fig.45.2 Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Hortícolas e leguminosas”	61
Fig.46 Mudanças no consumo na categoria “Frutas”	62
Fig.47 Mudanças no consumo na categoria “Bebidas”	63
Fig.48 Visão geral da distribuição da frequência de consumo de sopas portuguesas e turcas	64
Fig.49 Visão geral da distribuição da frequência de consumo de pratos de carne e legumes portugueses e turcos	65
Fig.50. Visão geral da distribuição da frequência de consumo de pratos de peixe portugueses e turcos	66
Fig.51 Visão geral da distribuição da frequência de consumo de Fast Food e Salgadinhos portugueses e turcos	67

Fig.52 Visão geral da distribuição da frequência de consumo de sobremesas doces
portuguesas e turcas 68

Índice de tabelas

Tabela1.Características sociodemográficas	30
Tabela2.Tempo fora do país de origem	33
Tabela3.Aspetos relativos ao estado de saúde	34
Tabela4.Autonomia na realização de compras	37
Tabela5.Frequência de preparação de refeições.....	40
Tabela6.Frequência de comer fora de casa em Portugal face à Turquia	42
Tabela7.Exclusão de alimentos por motivos religiosos.....	43
Tabela8.Utensílios usados à mesa pelos imigrantes turcos em Portugal face à Turquia	47
Tabela9.Bebidas usuais após a refeição em Portugal face à Turquia	47
Tabela10.Correlações entre características pessoais	48
Tabela11. Correlações encontradas entre certos pratos portugueses e determinadas variáveis	69
Tabela12.Correlações encontradas entre certos pratos turcos e determinadas variáveis ...	71

1. Introdução

Considera-se um dado sociológico que a psicologia humana é afetada pela sociedade onde cada um de nós vive. A demografia onde pertencemos, as características pessoais de cada um, e a sociedade onde residimos são fatores socioculturais que compõem os hábitos alimentares de cada um de nós (1).

Os hábitos alimentares formam-se pela maneira como cada um vive, bem como a cultura de cada um, e assim se consegue encontrar muita diversificação na sociedade (2). No entanto é importante referir que os hábitos alimentares influenciam com grande impacto a saúde física e mental das pessoas. Por este motivo, nos dias de hoje, todos os países do mundo dão muita importância aos hábitos alimentares (3).

Os estudos efetuados no passado, como por exemplo: o tipo de alimentos que se comem nas refeições; saltar refeições; se o tempo entre as refeições deve ser curto ou longo; se numa das refeições se deve comer mais do que nas outras; revelaram que os hábitos alimentares têm influência no metabolismo e na saúde das pessoas (5). Por outro lado, a preparação dos alimentos em casa, a confeção e o armazenamento dos mesmos, a preparação da mesa de refeição, o consumo em respeito pelos produtos da época, o consumo de acordo com as restrições de saúde de cada um, conseguem dar-nos dados sobre os hábitos alimentares de uma sociedade (4; 5).

A saúde de uma sociedade e a forma como as pessoas se alimentam são dados que estão intrinsecamente ligados com o desenvolvimento social e económico da mesma. A importância desta relação vai ganhando relevância de dia para dia. Os países em desenvolvimento procuram a industrialização como forma de elevar o nível económico dos seus cidadãos, uma vez que desta forma fundamentam a criação de oportunidades de emprego. Assim, no período de industrialização, e procurando as oportunidades de trabalho criadas nas cidades, observa-se uma grande vaga de migração em direção aos países em que as oportunidades de trabalho já estão criadas (3).

1.1. Migração e hábitos alimentares

Migrar não é uma decisão fácil. As pessoas que migram de um país para outro não levam consigo apenas a sua língua e religião (entre outros), as suas tradições culturais alimentares também migram com elas (6;7).

A nova vida, com uma nova língua, uma nova cultura, novas condições de habitação e de trabalho vão afetar a vida dos recém-chegados migrantes com elevado impacto. Os migrantes poderão não se vir a sentir totalmente adaptados no país de destino durante décadas. Os migrantes tendem a sentir saudades da forma como costumavam comer nos seus países, saudades de determinados pratos e alimentos, das refeições e do sabor da comida. Na sequência da migração, e em conjunto com outros aspetos, os hábitos alimentares mudam de forma voluntária ou involuntária (8; 9).

Muitos aspetos contribuem para esta mudança nos hábitos alimentares. Quando a diferença na nova cultura alimentar é maior, os migrantes optam por não usar muitos elementos da nova cultura. A natureza e duração da estadia também são uma influência, bem como aqueles que migram com as suas famílias mudam menos os seus hábitos alimentares do que aqueles que chegam sozinhos (8).

A necessidade de adaptação também pode decorrer da indisponibilidade ou do preço dos alimentos tradicionais do país de origem no país de destino (10). Outro fator a ser considerado é a perceção que os migrantes têm face à duração da sua estadia: se eles planeiam ficar pouco tempo e regressar ao seu país de origem, a mudança de hábitos alimentares pode não ter um impacto tão elevado (8).

A literatura refere alguns estudos que se debruçaram sobre as alterações no comportamento alimentar de imigrantes turcos: Christina Kleiser et al. analisando a ingestão diária de alimentos em imigrantes a residir na Alemanha indicou consideráveis diferenças específicas de migração nos hábitos alimentares. No geral imigrantes turcos mostraram uma dieta menos favorável em comparação com os não-migrantes, embora alguns aspectos de seus hábitos alimentares fossem preferíveis, por exemplo, o consumo superior de frutas. Por outro lado, as crianças e adolescentes turcos, revelaram consumir a maior quantidade média de refrigerantes, batatas fritas, chocolates e snacks (11).

Já Mary Nicolaou et al. estudando hábitos alimentares de imigrantes turcos na Europa revelara que houve indicações de que um certo grau de aculturação alimentar está ocorrendo nos imigrantes turcos: novos itens alimentares estão sendo adotados e os jovens migrantes muitas vezes têm uma preferência para os alimentos consumidos pelos seus pares. Porém, ao mesmo tempo, parece que as tradições que governam comportamentos alimentares se mantêm muito valorizadas, mesmo pelos imigrantes mais jovens. Esta conclusão é corroborada por relatos de que os valores subjacentes à condução de comportamentos alimentares podem não mudar tão prontamente quando confrontados com um novo ambiente

(34), tal como tem sido revelado através de estudos qualitativos que sugerem que os imigrantes tendem a ver a maioria dos alimentos que não pertencem à cultura alimentar do seu país-natal, como pertencentes às tradições do país hospedeiro (12).

1.2. Emigração turca e relações entre a Turquia e Portugal

Os comportamentos migrantes são tão antigos como a história do ser humano. A migração esta associada aos fenómenos da industrialização. Depois do séc. XVIII a necessidade de trabalhar foi para muitos uma preocupação relevante, mas sem capacidade para poderem desenvolver uma profissão, levou a que muitos milhares procurassem a indústria. Depois da II Guerra Mundial, ocorreu um grande fenómeno de migração do México e de Porto Rico para os EUA e de forma similar para a Europa. Milhares de trabalhadores estrangeiros deslocaram-se para as cidades industrializadas da Europa (13).

Entre estes migrantes, a população migrante Turca iniciou o movimento de deslocação em grande escala após a II Grande Guerra Mundial. Esta decisão de migração não foi uma opção voluntária das pessoas, considera-se que decorreu de opções políticas estaduais. Com outro nome, no lugar de migração, começou-se a desenvolver uma forma de política estadual. O movimento de migração que se estendeu nos anos 60 em virtude de dificuldades económicas, do desemprego, de flutuações cambiais, entre outros fatores, foi defendido e desenvolvido como uma “solução demográfica” para aquelas dificuldades e que ainda hoje se pode verificar. A migração alterou significativamente o tecido da sociedade Turca (14).

A imigração de trabalhadores Turcos iniciou-se em 1961 para a Alemanha e estendendo-se em seguida para outros países da Europa Ocidental. Nos anos seguintes assinaram-se acordos com a Escandinávia e outros países da Europa Ocidental, para o convite de trabalhadores migrantes (15). Em 1970 devido à crise financeira vivida nos países da Europa Ocidental iniciou-se um processo de cancelamento destes acordos de convite aos trabalhadores migrantes. No entanto, mesmo com o fim destes acordos para a migração, os Turcos não deixaram de migrar para a Europa. Em 1990 em virtude do casamento o número de membros das famílias que conseguiu a naturalização no novo país aumentou (16). Os imigrantes que vêm para trabalhar compõem a maior percentagem no universo de motivos para imigrar. (estudar, casamento etc.).

Hoje em dia, dos 3,9 milhões de cidadãos turcos migrantes no mundo, 2,9 milhões estão na Europa (17). Destes países, e de acordo com dados estatísticos atuais, em Portugal vivem 650 cidadãos turcos (18). Portugal é um dos países da UE onde reside um número muito

limitado de cidadãos Turcos.

A Turquia e Portugal têm um passado político em comum iniciado com o acordo de Lausane que regula as relações entre estes dois países. As relações políticas interligam-se com as relações económicas. De acordo com os dados da Agência para o Investimento e Comércio Externo de Portugal (AICEP) em 2013 a Turquia estava em 24^a posição na lista de importações de Portugal, e Portugal em 17^a posição na lista de importações turcas. O número de empresas Portuguesas na Turquia, com atividade em curso, tem crescido nos últimos anos. Em 2007 apenas se encontravam registadas 15 empresas, mas em 2013 este número aumentou para 43. As empresas portuguesas investem na Turquia maioritariamente na energia, turismo e indústria cimenteira (19).

Mas as relações entre Portugal e a Turquia não se ficam apenas pelas relações políticas e comerciais. Entre os dois países existem diversos acordos na área do ensino, tendo-se firmado diversos acordos de intercâmbios de estudantes entre universidades (20). No plano da educação estes acordos celebrados são considerados um dos fatores que justificarão a migração de estudantes Turcos para Portugal.

Tanto quanto foi possível apurar, até aos dias de hoje não se realizou qualquer estudo relativamente aos hábitos alimentares dos turcos que residem em Portugal. Por este motivo é escassa a informação sobre a alteração dos seus hábitos alimentares e a duração do período de adaptação. Este foi um dos motivos que levou à escolha desta temática (19).

1.3. Hábitos alimentares em Portugal e na Turquia

A diversidade cultural, a etnicidade, as crenças religiosas, o desenvolvimento económico e outros fatores afetam os hábitos alimentares de uma sociedade porque cada país tem uma dieta única. No entanto, os padrões alimentares dos países da região mediterrânica tem muito em comum.

Os países situados ao longo da costa do mar mediterrâneo contêm diferentes grupos étnicos e religiosos. De região para região verifica-se que, embora os consumos do total de gorduras, azeite, carnes, vinho, leite, queijo, fruta e hortícolas seja diferente na alimentação destes países, existe uma cultura alimentar comum nestes países. Esta cultura é definida como a “dieta mediterrânica” (21).

Este não é um padrão alimentar específico, mas sim um conjunto de hábitos alimentares naturais e tradicionais das pessoas que vivem nos países mediterrâneos (22;23).

Não existe um único padrão alimentar mediterrâneo, devido ao número de países incluídos nesta área geográfica e devido à existência de diferenças substanciais a nível cultural, religioso e socioeconómico entre eles (24). O que se verifica na realidade é uma multiplicidade de padrões alimentares que podem ser caracterizados pelo consumo, de forma geral, dos seguintes itens:

- Ingestão alta a moderada de gordura, com uma prevalência de ácidos gordos monoinsaturados sobre ácidos gordos saturados, devido ao uso do azeite como a principal fonte de gordura;
- Alta ingestão de produtos hortícolas, frutas, leguminosas, frutos gordos e amiláceos, e de cereais integrais bem como seus derivados, formando a base da alimentação;
- Alimentos frescos, específicos de cada estação do ano, cultivados localmente e minimamente processados;
- Alta a moderada ingestão de peixe, de acordo com a proximidade do mar;
- Alta a moderada ingestão de laticínios, particularmente sob a forma de queijo e iogurte;
- Elevado consumo de água como bebida e moderado a limitado consumo de vinho, estando este último item associado às refeições;
- Ingestão moderada a limitada de ovos;
- Ingestão limitada de carne e produtos derivados da carne;
- Consumo de sobremesas doces, açúcar ou mel apenas durante feriados (25).

O padrão alimentar mediterrânico é considerado um dos mais saudáveis do mundo. Está associado com menor morbilidade e mortalidade, melhor qualidade de vida, promove ganhos na saúde, ajuda a aumentar a esperança de vida e reduz custos (22).

Ancel Keys foi o pesquisador americano responsável por promover a dieta mediterrânea, após um estudo em vários países mediterrâneos nos anos cinquenta do século passado, tendo encontrado que o aumento da doença coronária estava associado com o consumo de gorduras, especialmente as saturadas. A exceção foi a dieta mediterrânea, a qual, apesar do elevado consumo de gordura na sua base, mostrou que a incidência de enfartes no miocárdio era mais baixa (26).

De facto, vários estudos têm vindo a ligar o padrão alimentar mediterrâneo com uma diminuição na mortalidade, na incidência e mortalidade de doenças cardiovasculares, a incidência e mortalidade de certos tipos de cancro e a incidência das doenças de Parkinson e Alzheimer. Outros estudos demonstram que este padrão alimentar desempenha um importante papel no tratamento do síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo II, obesidade e hipertensão (25).

O padrão alimentar mediterrâneo começou a ser descrito nos anos cinquenta e sessenta do século vinte, especialmente à luz do que era praticado em Creta e noutras regiões da Grécia e sul da Itália. (26). No entanto existem variantes deste padrão alimentar em outras partes da Itália, partes de França, Portugal, Espanha, Marrocos, Lybia, Tunísia, Turquia e outras áreas da região mediterrânea (23).

1.3.1. Dieta Mediterrânica em Portugal e na Turquia

A dieta mediterrânea está a ser usada comumente em Portugal e também na Turquia. Esta dieta mostra diferenças dependendo de aspetos culturais, religiosos e socioeconómicos. No geral este padrão alimentar apresenta algumas similaridades e diferenças nestes dois países.

Embora Portugal não contacte directamente com o mar mediterrâneo, pode incluir-se no grupo dos países mediterrânicos pela proximidade geográfica, e pela semelhança cultural e de hábitos alimentares (25).

A Ocidente do Mar Mediterrâneo a costa portuguesa consiste na última porção geográfica que se pode considerar verdadeiramente mediterrânica, pelo menos até à região da Arrábida (27).

Portugal apresenta características de um país tipicamente mediterrânico, apesar de não ser banhado pelo Mar Mediterrâneo. No entanto, não nos podemos abstrair da realidade posicional do país, já que, apesar da proximidade e influências desse mar, é indiscutivelmente influenciado pelo oceano atlântico que lhe confere características climáticas mais moderadas e húmidas. Esta dualidade é referida numa frase de Pequito Rebelo que expressa com bastante clareza o carácter dual de Portugal: “Portugal é mediterrâneo por natureza, atlântico por posição. Contudo, no clima, na vegetação, na simplicidade dos modos de vida e na economia (rotineira e relativamente pobre) Portugal repetiu muitos dos aspectos dos países realmente banhados pelo Mediterrâneo ” (28).

A Turquia possui sete regiões geográficas e uma delas é chamada região mediterrânea devido à sua longa linha de costa com este mar e devido ao clima desta região ser também caracteristicamente mediterrâneo. A cozinha e a cultura desta região têm um importante e grande papel na estrutura da cultura culinária turca.

Pode-se dizer que Portugal e a Turquia possuem ambos um clima e cultura mediterrânea, sendo a principal diferença marcada pela ausência de uma linha de costa com o mediterrâneo no caso português.

A alimentação em Portugal é resultado dos recursos alimentares, da terra, do mar, dos rios e, obviamente, da sua cultura. A partir destes fatores naturais estruturam-se as diferentes culturas alimentares, com uma marcada dicotomia Norte/Sul. O país é caracterizado por uma identidade mais marcadamente atlântica no Norte e uma identidade mediterrânica no Sul, tendo como denominador comum a presença do oceano Atlântico, importante fonte de peixe, um dos recursos centrais de identidade alimentar portuguesa (26).

Os países do sul da Europa caracterizam-se por um padrão de comida mediterrânica, rico em ácidos gordos monoinsaturados (alto consumo de azeite), baixo consumo de ácidos graxos saturados e uma alta ingestão de carboidratos. Portugal é um bom exemplo em relação a estas práticas de estilo de vida, caracterizada por uma dieta rica em peixes, frutas, produtos hortícolas e azeite (29).

A culinária portuguesa, a propósito das influências atlânticas e também mediterrânicas, como é visível na quantidade de peixe consumida tradicionalmente. Estas influências constitui a base da grande riqueza gastronómica de Portugal, que se expressa no que se usa designar por cozinha regional. É assim que, fruto da localização geográfica e encontros culturais, pode se encontrar, em cada região, um conjunto de pratos típicos tradicionais, que muitas vezes, recorrendo a subtis diferenças, utilizam as mesmas receitas. A base da gastronomia mediterrânica, assente na trilogia do pão, vinho e azeite, repete-se em todo o território nacional, acrescentando-se-lhe os produtos hortícolas, presentes em variadas sopas e frutos frescos. A carne e as vísceras, principalmente de porco, compõem também um conjunto de pratos e petiscos regionais, onde sobressaem os presuntos e os enchidos. Com o advento das descobertas marítimas, a culinária portuguesa rapidamente integrou o uso de especiarias da Ásia, a batata da América e o café de África (30).

Os hábitos alimentares da maioria das pessoas na Turquia observam o padrão da dieta mediterrânea. O pão é o principal alimento do povo turco as pessoas ingerem uma quantidade suficiente de fibras junto com o consumo de leguminosas, trigo, hortícolas e frutas. As gorduras mais comumente usadas são óleos vegetais e azeite. O uso de várias ervas e especiarias na culinária é usual. Já a ingestão de carne, leite e produtos lácteos é mais diminuta. Os pratos turcos variam por localização geográfica e cada região tem sua própria cultura alimentar e técnicas culinárias. Por fim a tradição e as crenças religiosas influenciam os pratos preparados na Turquia (31; 32; 33).

Relativamente a hábitos alimentares errados das pessoas que vivem na Turquia, os principais são comuns ao resto do mundo e espelham-se no desvio das regras de alimentação saudável, alto consumo de açúcar, doces e sal. Embora o país esteja rodeado por mar em três lados, o consumo de pescado não é suficiente. Adicionalmente, em anos recentes o uso de gorduras não saudáveis contendo altos níveis de ácidos gordos saturados, tem vindo a aumentar (34).



Fig.1. "Roda dos alimentos": Guia alimentar para a população portuguesa (à esquerda) e "Trevo de quatro folhas": Guia alimentar para a população turca (à direita)

Em Portugal, é utilizada a Roda dos Alimentos (Fig.1) como Guia alimentar para uma alimentação saudável. Este Guia apresenta já incorporados em si os diversos princípios da Dieta Mediterrânica, não só ao nível das recomendações alimentares como também das porções a consumir. A Roda dos Alimentos é única, pois ao contrário da pirâmide, possui uma forma circular que sugere um prato e as refeições à mesa e em grupo, típicas da cultura mediterrânica (35).

Na Turquia o guia alimentar utilizado para a população é um trevo de quatro folhas (Fig.1), o qual simboliza felicidade e sorte, sendo que as folhas têm um design em forma de coração. Este design simboliza a importância da saúde cardíaca e também do amor.

Na metade inferior das folhas, em volta do redondo encontra-se escrito “Nutrição adequada e balanceada”, e existem ramos de oliveira na parte superior do guia alimentar. Os ramos de oliveira, em adição a simbolizarem a paz, representam um importante elemento da tão saudável dieta mediterrânea. Existem retratos dos grupos alimentares em cada uma das folhas, sendo que o grupo dos laticínios ocupa a folha superior pois as pessoas da Turquia (especialmente os grupos de risco: crianças, mulheres grávidas ou lactentes e idosos) consomem muito pouco deste grupo. Por este motivo, o mesmo surge na folha de topo do guia alimentar para a população, para enfatizar a importância destes alimentos. O grupo de carne, peixe, ovos e leguminosas e o grupo dos produtos hortícolas e frutas estão situados, respetivamente na segunda e terceira folhas do trevo, no sentido dos ponteiros do relógio. Por fim, o quarto grupo – do pão e cereais – se apresenta na quarta folha (localizada à esquerda do guia alimentar) (36).

2. Objetivos

Assim, foram objetivos desta dissertação:

- Caracterizar sumariamente os hábitos alimentares dos turcos residentes em Portugal
- Identificar as mudanças de hábitos alimentares dos turcos depois de imigrarem para Portugal
- Perceber os motivos que influenciaram as mudanças dos seus hábitos alimentares

3. Metodologia

3.1. População e amostra

A população alvo deste estudo foram os imigrantes Turcos a residir em Portugal. De entre estes, definiram-se como participantes apenas aqueles com idade superior a 15 anos, devido a esta idade ser a inicial para maior autonomia das escolhas alimentares pessoais.

A população turca é diminuta em Portugal segundo dados do SEF em 2014 residiam em território português 650 turcos. Inicialmente tentou-se contactar essa comunidade através do apoio prestado pela Embaixada da Turquia em Portugal. Porém, e pela obrigação de respeitar as regras de privacidade, a Embaixada não conseguiu prestar a colaboração necessária para a realização deste estudo. Apelou-se então ao auxílio de alguns dos funcionários turcos da Embaixada, que aceitaram participar no questionário.

Entrou-se também em contacto com a Associação de Amizade Luso-Turca, de forma a solicitar a divulgação do inquérito. Este pedido foi aceite e a Associação de Amizade Luso-Turca divulgou o questionário aos seus sócios (n=120). Desta forma conseguiu-se nesta segunda etapa, chegar a um número alargado de participantes.

Paralelamente entrou-se em contato com alguns turcos residentes em Portugal com os quais se mantinha pessoalmente relações de amizade. Foi-lhes solicitado que distribuíssem o questionário entre outros imigrantes turcos, tarefa que lhes seria mais fácil pois dispõem de uma página de rede social em Portugal.

Este método de amostragem é intitulado um procedimento de "bola de neve", sendo um tipo de abordagem muito utilizado quando as dificuldades em alcançar a amostra são grandes (37).

No final, a amostra foi composta por 107 imigrantes turcos (56 homens e 51 mulheres) que aceitaram participar nesta investigação.

3.2. Recolha de informação

Os dados foram recolhidos através da realização de um questionário especialmente concebido para cumprir os objetivos da pesquisa. Antes de redigir a versão definitiva do questionário, a clareza e a funcionalidade das perguntas foram testadas pela aplicação desse questionário a uma amostra composta por 10 indivíduos turcos representando o público-alvo da investigação.

O questionário final (em anexo), constituído essencialmente por questões fechadas, foi estruturado em 4 secções principais:

Na primeira secção foram pedidas as informações gerais, tais como características sociodemográficas: idade, sexo, estado civil, nacionalidade do cônjuge, nível de educação,

situação profissional, duração da imigração; local onde habita atualmente, tipo de habitação, com quem vive, percepção sobre o nível de compreensão da língua portuguesa e do grau de integração na sociedade portuguesa; situação económica por comparação com a que tinha antes de imigrar, frequência com que vai à Turquia e gosto por voltar a lá viver.

A segunda secção foi constituída por perguntas, sobre Estilo de vida e Saúde: percepção sobre o estado de saúde, doenças crónicas e outras com implicações nos hábitos alimentares, influência da alimentação no estado de saúde, atividade física, hábitos tabágicos, peso e estatura.

A terceira e quarta secções concentraram-se nos hábitos alimentares dos inquiridos. Na terceira parte colocaram-se questões mais genéricas tais como: pessoa que realiza as compras alimentares e local onde as mesmas são realizadas, frequência de compra de alimentos prontos ou pré-confecionados, pessoa que cozinha habitualmente e com que frequência, frequência de confeção de pratos turcos e portugueses, percepção sobre as próprias capacidades culinárias, saudades de alimentos típicos turcos, frequência de comer fora de casa, refeições que constituem um dia alimentar habitual, utensílios usados durante a refeição, hábitos de café ou chá após a refeição, rigidez de horários das refeições, exclusão de alimentos por motivos religiosos ou aderência a períodos religiosos de limitação de ingestão de alimentos. Após isso foi colocada aos participantes uma questão em que foi pedido aos participantes que medissem a sua auto- percepção de alteração de hábitos alimentares desde que residem em Portugal.

A quarta seção apresenta-se como um questionário de frequência alimentar (QFA). Esta parte foi concebida para avaliar a dieta habitual e pretende medir a mudança de hábitos alimentares, nomeadamente a alternância entre a comida tradicional turca e a portuguesa antes e após a migração. O QFA é composto por 65 itens alimentares (categorizados em 8 grupos), 31 pratos tradicionais portugueses e 34 pratos tradicionais turcos. Os pratos portugueses foram selecionados dos menus de restaurantes portugueses, de páginas de internet e de livros de gastronomia nacional. Esta seleção foi colocada à consideração de cidadãos nativos portugueses que os consideraram típicos e populares entre os portugueses.

A gastronomia turca é muito diversificada, variando muito consoante a região geográfica do país (38). Por essa razão, escolheram-se pratos que são comuns e apreciados em todas as regiões da Turquia. O anexo I mostra algumas imagens que ilustram esta diversidade.

No QFA aplicado a frequência de consumo em que os inquiridos podiam apresentar a sua resposta foi expressa em 6 grupos:

- não conheço,
- nunca ou menos 1 por mês,
- 1 a 3 por mês,
- 1 a 3 por semana,
- 4 a 6 por semana,
- 1 ou mais por dia.

O questionário foi preparado em *Limesurvey* e apresentado em versão digital, tendo sido enviado por esta via a todos os participantes entre os meses de maio e junho de 2016. A versão original do questionário foi escrita em Turco e traduzida para português (anexos II e III). A tradução foi vista e corrigida por um professor habilitado em ambas as línguas. Desta forma, os inquiridos puderam escolher em que língua responder ao questionário.

3.3. Análise estatística

O tratamento estatístico foi efectuado no programa *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) versão 24.00 para Windows. Na análise descritiva calculou-se a média e o desvio padrão para as variáveis cardinais e a frequência para variáveis ordinais e nominais. As variáveis contínuas foram testadas pelo teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a simetria da distribuição.

Calculou-se o coeficiente de correlação de Spearman para avaliar o grau de associação entre variáveis relativas a características da amostra, usando-se um grau de confiança de 95% e sendo os resultados apresentados em percentagem. Em geral um coeficiente de correlação entre 0 e 0,25 significa que duas variáveis estão pouco relacionadas, um valor entre 0,25 e 0,5 significa um grau de relação justo, enquanto um valor entre 0,5 e 0,75 representa uma relação moderada. Por fim um valor entre 0,75 e 1 indica uma excelente correlação (39).

Para cada item dos oito grupos de alimentos do Questionário de Frequência Alimentar aplicado, o valor da resposta foi escalado desde 1 (frequência de consumo “nunca ou menos 1 por mês”) a 5 (frequência de consumo “1 ou mais por dia”), de forma a permitir comparar e analisar as mudanças no consumo alimentar subtraindo-se os valores de frequência de consumo em Portugal aos valores na Turquia. Um resultado negativo significou uma tendência crescente na frequência de consumo, enquanto que um resultado positivo indicou uma tendência decrescente na frequência de consumo. Por outro lado, se a diferença de valores resultou em “0”, a frequência de consumo manteve-se inalterada.

O teste “Wilcoxon's Sign Rank” foi usado com um grau de confiança de 95% para identificar diferenças estatisticamente significativas entre as frequências de consumo em Portugal face à Turquia, de cada item dentro de cada um dos oito grupos estabelecidos. Os resultados para cada um dos grupos foram apresentados sob a forma de um gráfico com as percentagens de aumento, manutenção ou diminuição do consumo de cada item específico.

Adicionalmente calculou-se para cada um dos oito grupos do QFA duas novas variáveis (uma espelhando a média das respostas dos inquiridos face ao consumo em Portugal e outra espelhando a média do consumo dos alimentos desse grupo face à Turquia), de forma a perceber diferenças no consumo para cada grupo do QFA. Com esse objetivo, após testar a normalidade das novas variáveis criadas aplicou-se o teste estatístico mais adequado (teste t-student para amostras emparelhadas ou teste de Wilcoxon conforme os resultados da normalidade), comparando-se assim para cada secção do QFA as médias globais de frequência alimentar em Portugal vs na Turquia.

Na última parte do questionário alimentar aplicado aos imigrantes turcos, procurou-se averiguar as diferenças atuais entre a frequência de ingestão de pratos típicos de Portugal e pratos típicos da Turquia. Para isso, a resposta a cada item foi codificada uma nova escala, desta vez progredindo desde 0 (“Não conhece o prato”) a 5 (frequência de consumo “1 ou mais por dia”). Logo de seguida, tal como anteriormente, em cada um destes cinco grupos, criou-se uma nova variável que reflectisse as respostas médias relativamente à frequência de consumo dos pratos típicos portugueses desse grupo, fazendo-se o mesmo com relação aos pratos turcos, de forma a poder averiguar a existência de diferenças dentro de cada grupo.

Depois de testar novamente a normalidade das variáveis criadas aplicou-se o teste estatístico mais adequado (teste de Wilcoxon, dado que se encontraram diferenças com significado estatístico face à distribuição normal em todas as novas variáveis criadas) e investigou-se a existência de diferenças entre a frequência média de consumo das preparações portuguesas vs turcas em cada grupo, por parte dos imigrantes.

Por fim, de forma a identificar possíveis associações entre a frequência de consumo de pratos típicos e cada um dos países e certas características da amostra, a correlação de Spearman foi novamente usada com um grau de confiança de 95%, sendo os achados relevantes discutidos em pormenor.

4. Resultados

4.1. Dados sociodemográficos

No presente estudo participaram 107 indivíduos, dos quais 52,8% do sexo masculino e 47,3% do sexo feminino. A idade dos participantes está compreendida entre os 15 e os 50 anos, sendo a média de 27,3 anos (DP=7,2). No que concerne ao estado civil 63,2% são solteiros(as), 35,8% são casados(as), 0,9% divorciado(a). O nível de educação mais frequente na amostra foi a licenciatura 58 (54,7%). Mais de metade da amostra era constituída por estudantes. (Tabela 1)

Os participantes residiam principalmente nos grandes centros, principalmente Lisboa e vale do Tejo (41%) assim como na região do Porto e Braga (39%), em casas ou apartamentos próprios (36,4%) ou partilhados (36,4%). Tendo em conta que esta uma amostra largamente composta por estudantes, concordantemente encontrou-se que a maior parte dos emigrantes mora com amigos ou colegas (59,4%), logo seguido de 30,2% que moram com o marido ou a esposa. (Tabela 1)

Tabela1.Características sociodemográficas

Caracterização da amostra	n. %
Sexo	
M	56 (52,8)
F	50 (47,3)
Idade M=27,3 (DP=7,2)	
15-27anos	62 (57,9)
28-39 anos	34 (31,8)
>40 anos	11(10,3)
Estado civil	
Casado	38 (35,8)
Solteiro	67 (63,2)
Divorciado	1 (0,9)
Nacionalidade do cônjuge	
Turca	27 (25,2)
Portuguesa	7 (6,5)
Alemã, Italiana, Ucraniana	3 (2,7)
Nível de Educação	
Básico	5 (4,7)
Secundário	22 (20,8)
Licenciatura	58 (54,7)
Mestrado	19 (17,9)
Doutoramento	2 (1,9)
Situação profissional atual	
Empregado	24 (22,6)
Desempregado	8 (7,5)
Estudante	60 (56,6)
Outro	14(13,2)
Residência	
Norte (Braga, Bragança, Porto)	41(39,0)
Centro (Aveiro, Coimbra, Guarda, Leiria)	18(17,1)
Lisboa e vale do Tejo (Lisboa, Setúbal)	43(41,0)
Situação habitacional	
Casa/apartamento próprio (alugado ou comprado)	39 (36,4)
Casa/apartamento partilhado	39 (36,4)
Quarto alugado	13 (12,1)
Residência de estudantes	14 (13,1)
Casa dos pais	1 (0,9)
Agregado familiar	
Sozinho	5 (4,7)
Pai / Mãe	5 (4,7)
Irmãos /Irmãs	3 (2,8)
Marido /Esposa	32 (30,2)
Namorado/Namorada	4 (3,8)
Filhos	20 (18,9)
Amigos / Colegas	63 (59,4)

Na auto-percepção do nível de competências relativamente à língua portuguesa a maioria 36 (34,6%) conseguem falar e entender palavras simples, 32 (30,8%) consideram que já falam basicamente o português, enquanto 7 (6,7%) referem serem proficientes tanto oralmente como na escrita. (Fig. 2)

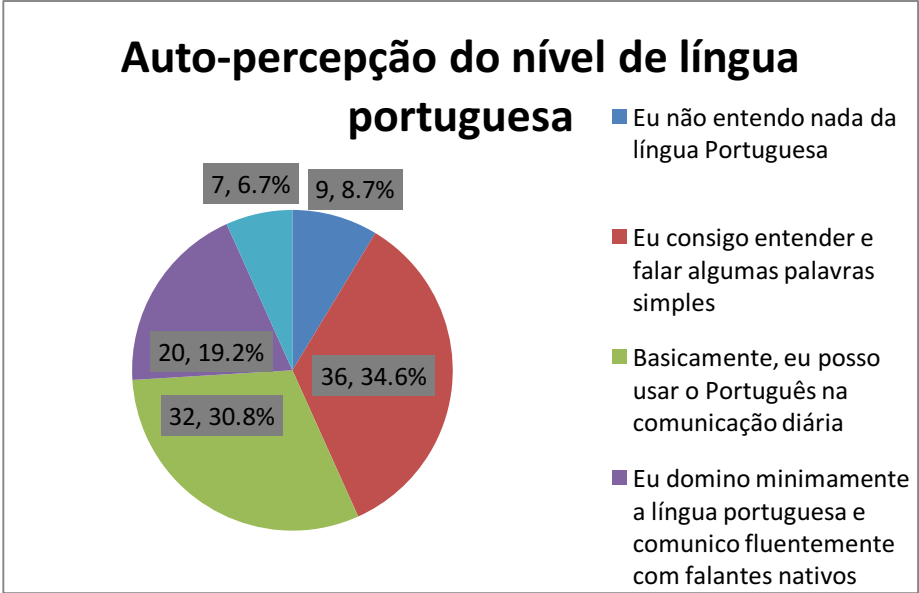


Fig.2 Nível de capacidades linguísticas

Quanto à questão “considera-se integrado na sociedade portuguesa?” a maior parte (38,5%) dos inquiridos classificaram-se na penúltima categoria mais alta de integração, seguindo-se uma fatia menor de 35,6% a considerarem-se medianamente integrados e apenas uma percentagem vestigial de 1,9 % a considerarem-se nada integrados na sociedade em que residem actualmente. (Fig. 3)

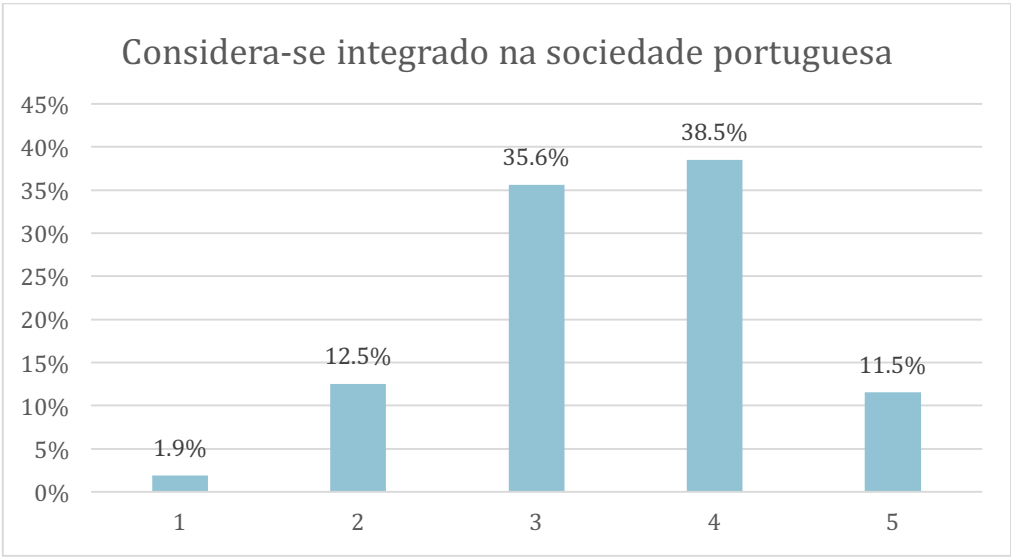


Fig.3. Grau de integração na sociedade portuguesa auto-percebido

(Os inquiridos responderam usando uma “escala de likert” com valores de 1 a 5, sendo que 1 corresponde a “nada integrado” e 5 “muito bem integrado”)

Em relação à situação económica, 40,6% dos emigrantes referiu que esta se manteve desde que residem em Portugal, enquanto que 25,5% dizem que piorou. (Fig. 4)

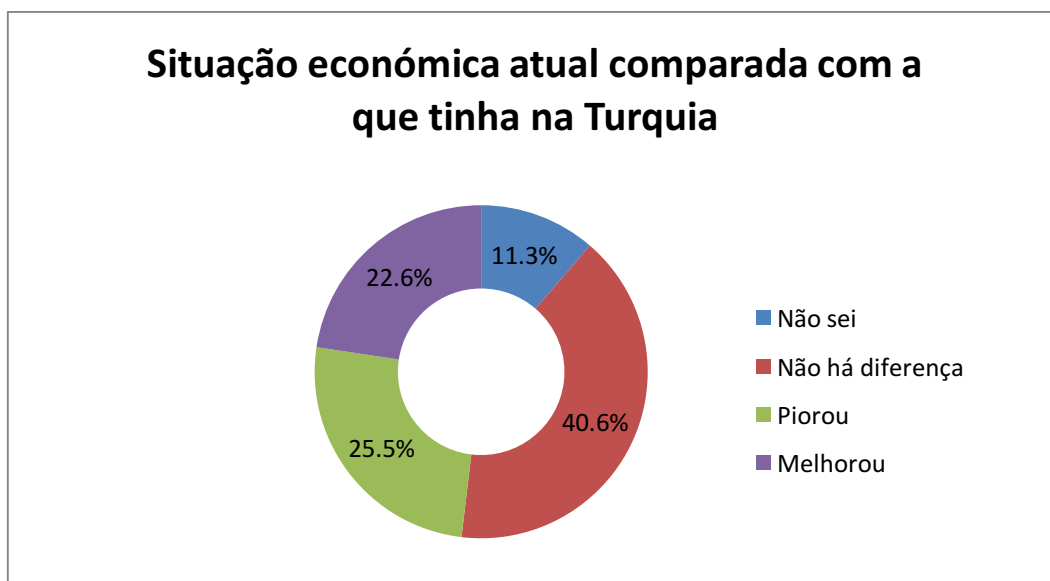


Fig.4. Auto-relato de mudanças na situação económica após a imigração

52,4% dos inquiridos viajam para a Turquia 1 ou 2 vezes por ano, enquanto 11,7% referem que nunca o fazem. (Fig 5)

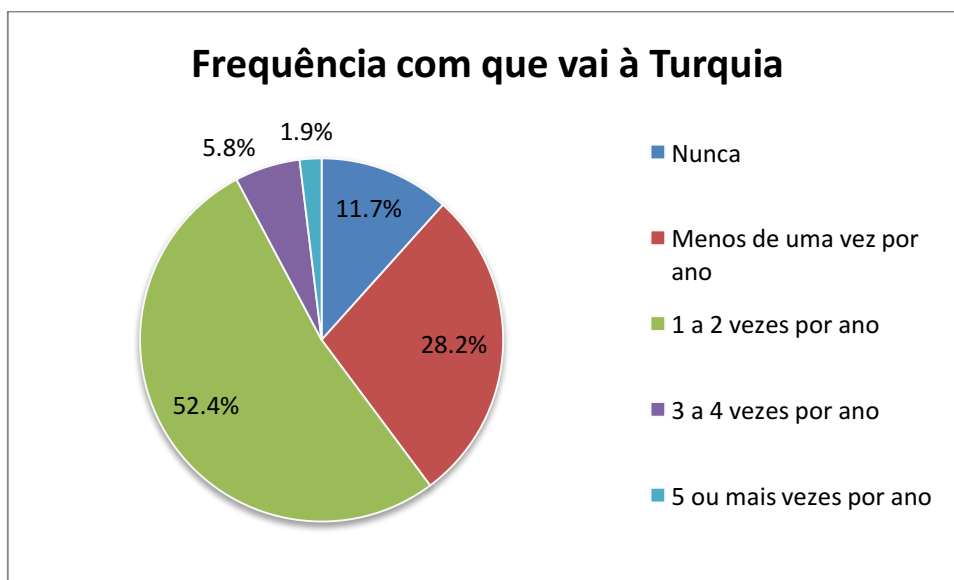


Fig.5.Frequência com que os inquiridos viajam para o seu país de origem

Quanto ao desejo de 34,3% destes imigrantes reportaram um desejo medíocre regressar ao país de origem, sendo que 19% deles revelaram não quererem voltar, com apenas 13,3% a manifestarem que gostariam imenso de voltar. (Fig 6)

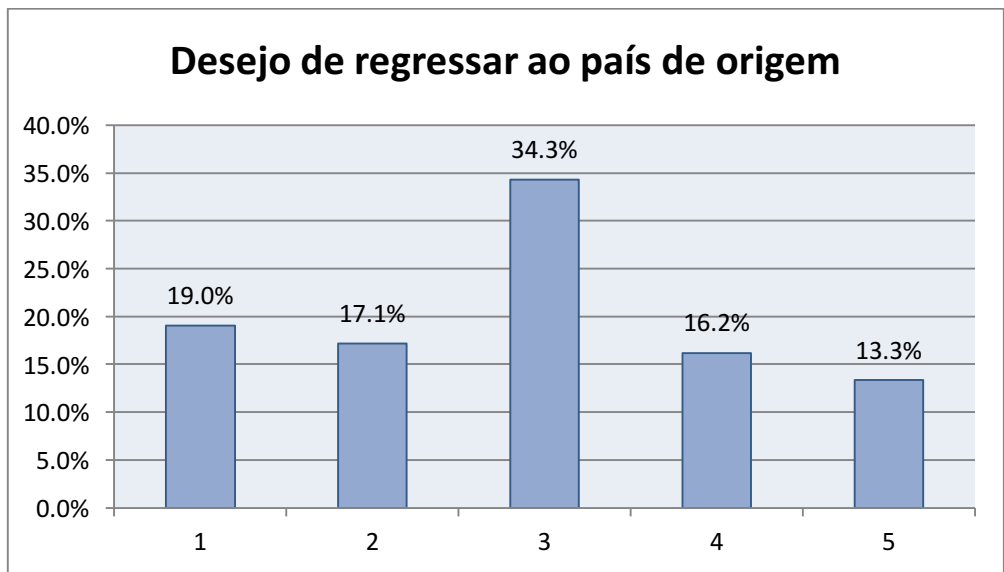


Fig.6 .Desejo de regressar à Turquia

(Os inquiridos responderam usando uma escala em que 1 corresponde a “Não quero voltar” e 5 “Gostava imenso de voltar”)

O tempo médio de permanência fora da Turquia dos inquiridos é de 6,65 anos (DP=8,22). A distribuição do tempo de permanência fora da Turquia é mais frequente inferior a 5 anos (41%). Em relação ao tempo médio de permanência em Portugal a média é de 3,27 anos (DP=3,73), sendo mais frequente o tempo de permanência inferior a 5 anos (40%). (Tabela 2)

Tabela2.Tempo fora do país de origem

Anos de imigração	n(%)
Tempo de permanência fora da Turquia	
<5 anos	44 (41)
5-10 anos	7 (7)
>10 anos	13 (12)
Tempo de permanência em Portugal	
<5 anos	52 (40)
5-10 anos	7 (6)
>10 anos	5 (5)

Relativamente ao estado de saúde os inquiridos autotclassificaram-se num resultado médio de 5 numa escala de 1 a 5, indicando que os emigrantes sentem-se muito favoráveis quanto ao seu estado de saúde. Apenas 5,7% sofrem de uma doença crónica que concomitantemente também sofrem de algumas doenças que inspiram cuidados alimentares.

Para a maior parte dos emigrantes o estado de saúde manteve-se (71%) desde que estão em Portugal. A maioria era não fumadores (78%). A média do peso foi de 73.63 kg (DP=19.75). 34% aumentaram de peso em Portugal e 32% diminuíram. A média da altura é

de 168,57 cm. (Tabela 3)

Tabela3.Aspetos relativos ao estado de saúde

Saúde	n (%)
Estado de saúde atual (1 – Muito mau a 5 Muito bom)	M=5.0
Sofre de alguma doença crónica	6 (5,7%)
Sofre de alguma doença que inspire cuidados alimentares	6 (5,7%)
Depois de mudar para Portugal o seu estado de saúde	
Melhorou	16 (15%)
Piorou	9 (8%)
Manteve-se	76 (71%)
Não sei	6 (6%)
Tabagismo	
Não fumador	83 (78%)
Ex-fumador	14 (13%)
Fumador	9 (7,9%)
Peso Kg	M= 73.63 (DP=19.75)
Aumentou desde que está em Portugal	37 (34%)
Diminuiu desde que está em Portugal	34 (32%)
Manteve-se	34(32%)
Não sei	5 (2%)
Altura	M= 168,57 (DP=20.03)
Classes de IMC	
IMC entre 16 e 16,99 kg/m ² (Baixo peso grave)	1 (1%)
IMC entre 17 e 18,49 kg/m ² (Baixo peso)	6 (5,7%)
IMC entre 18,50 e 24,99 kg/m ² (Peso normal)	55 (52,4%)
IMC entre 25 e 29,99 kg/m ² (Excesso de peso)	32 (30,5%)
IMC entre 30 e 34,99 kg/m ² (Obesidade grau I)	10 (9,5%)
IMC entre 35 e 39,99 kg/m ² (Obesidade grau II)	1 (1%)
IMC médio da amostra	24,5 kg/m ²

Segundo os participantes a alimentação tem influência na mudança do estado de saúde, uma vez que grande parte deu resposta entre o 4 e o 5 numa escala de 1 (pouca importância) a 5 (muita importância). (Fig 7)

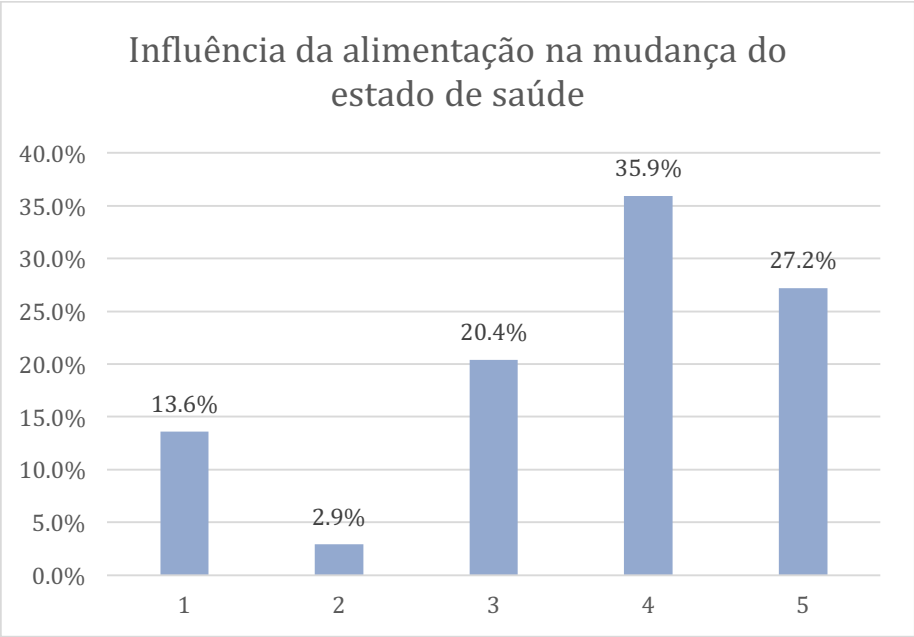


Fig.7. Auto-percepção do peso da alimentação no estado de saúde.
(Os inquiridos responderam usando uma escala em que 1 corresponde a “Não quero voltar” e 5 “Gostava imenso de voltar”)

A prática de atividade física é mais elevada em Portugal do que na Turquia. (Fig 8)

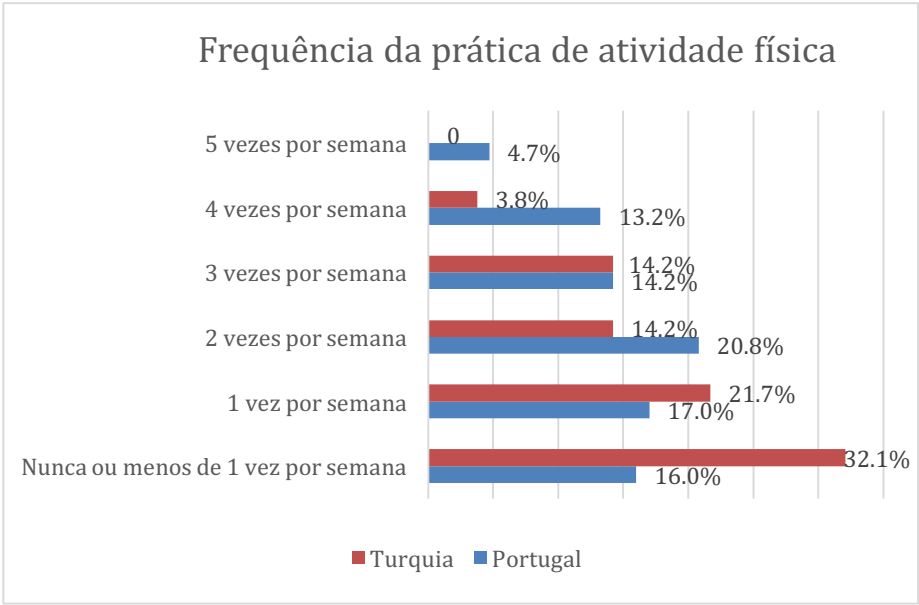


Fig.8.Auto-relato da frequência da prática de actividade física

4.1.1. Nível de língua portuguesa

“NÍVEL DE LÍNGUA PORTUGUESA E TEMPO EM PORTUGAL”

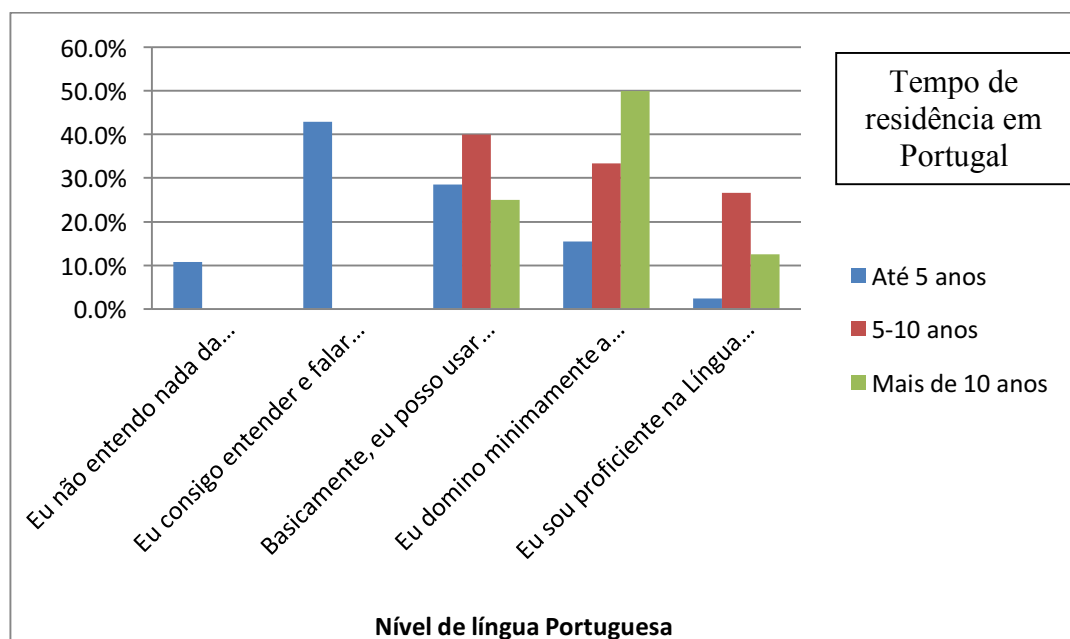


Fig.9. Relação entre tempo de residência em Portugal e nível de capacidades linguísticas

Verifica-se a partir dos dados da tabela 10 que existe uma correlação positiva entre o tempo de residência em Portugal e o nível de língua portuguesa, sendo que os imigrantes que vivem em Portugal há mais anos são os que se classificam nas classes mais altas de domínio linguístico, tal como ilustrado na Figura 9 e 10.

“NÍVEL DE LÍNGUA PORTUGUESA, IDADE E GRAU DE EDUCAÇÃO”

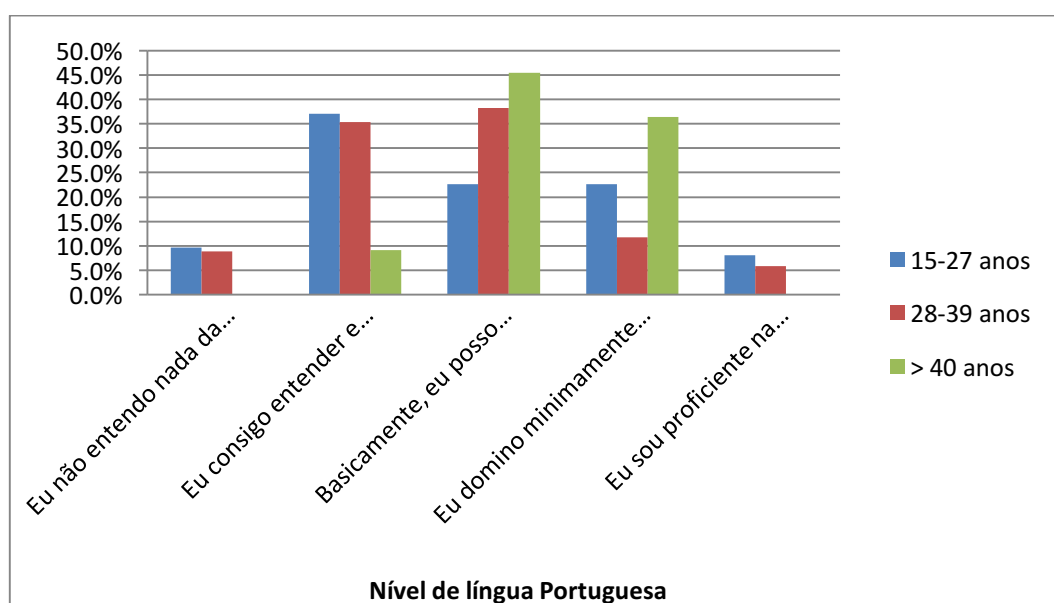


Fig.10. Relação entre nível de língua portuguesa e a idade

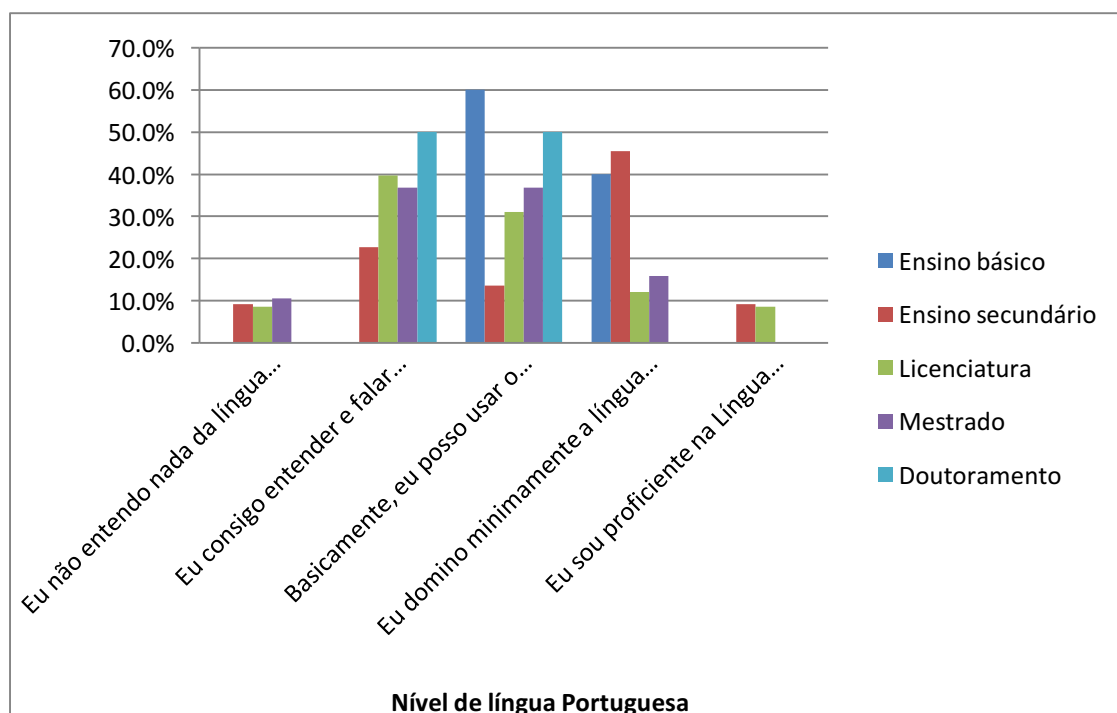


Fig.11. Relação entre nível de língua portuguesa e grau de educação

Na tabela 10 deparamo-nos com uma correlação positiva entre o grau de educação, a idade e o nível de língua portuguesa, o que significa que à medida que aumenta o grau de escolaridade da pessoa e a sua idade, conforme esperado também aumenta tendencialmente a facilidade com que domina o português (Fig 11).

4.2. Hábitos alimentares I

No que diz respeito à realização das compras os inquiridos indicaram uma clara mudança entre a Turquia e Portugal: 94,3% dos participantes fazem as suas próprias compras enquanto na Turquia apenas 51,9% o faziam, pois esta tarefa era partilhada com a mãe (38,7%) e o pai (23,6%). (Tabela 4)

Tabela4.Autonomia na realização de compras

Quem faz as compras	Portugal		Turquia	
	n	%	n	%
Próprio	100	94,3	55	51,9
Esposa	14	13,2	8	7,5
Marido	8	7,5	5	4,7
Mãe	6	5,7	41	38,7
Pai	4	3,8	25	23,6
Filhos	2	1,9	0	0,6
Amigos	21	19,8	7	6,6
Empregados	0	0	0	0
Ninguém	1	0,9	0	0
Outros	4	3,8	11	10,4

A maioria das compras tanto em Portugal (90,7%) como na Turquia (63,6%) são feitas principalmente em Hipermercados / Supermercados. Apesar disso, na Turquia as mercearias tinham alguma expressão (16,8%). (Fig 12)

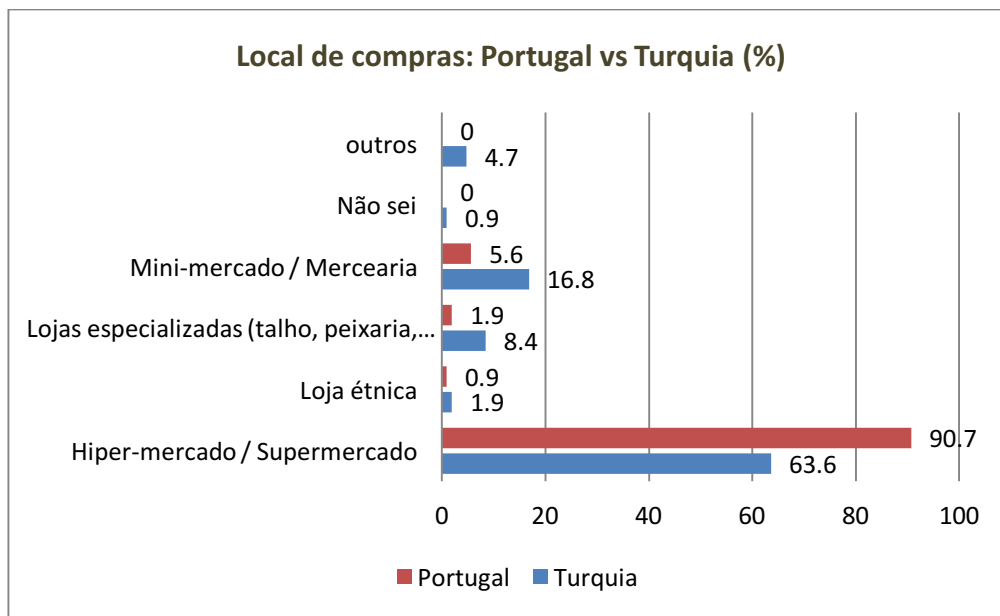


Fig.12. Local de realização de compras alimentares

No que diz respeito à aquisição de alimentos prontos ou pré-cozinhados 35,8% dos inquiridos reportaram comprar “muitas vezes” alimentos prontos ou pré-cozinhados, em Portugal. Na Turquia essa percentagem era de 4,8%. Concordantemente, no seu país de origem 38,5% dos participantes demarcaram-se na categoria “nunca/raramente” relativamente a esse tipo de alimentação. Os resultados estão ilustrados visualmente nos gráficos seguintes:

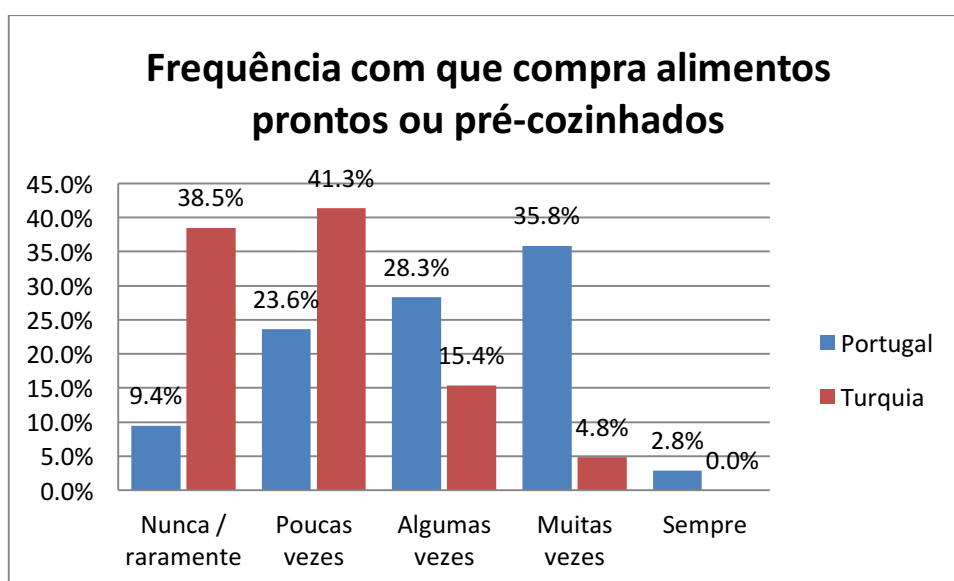


Fig.13. Frequência de aquisição de alimentos prontos ou pré-cozinhados em Portugal face à Turquia

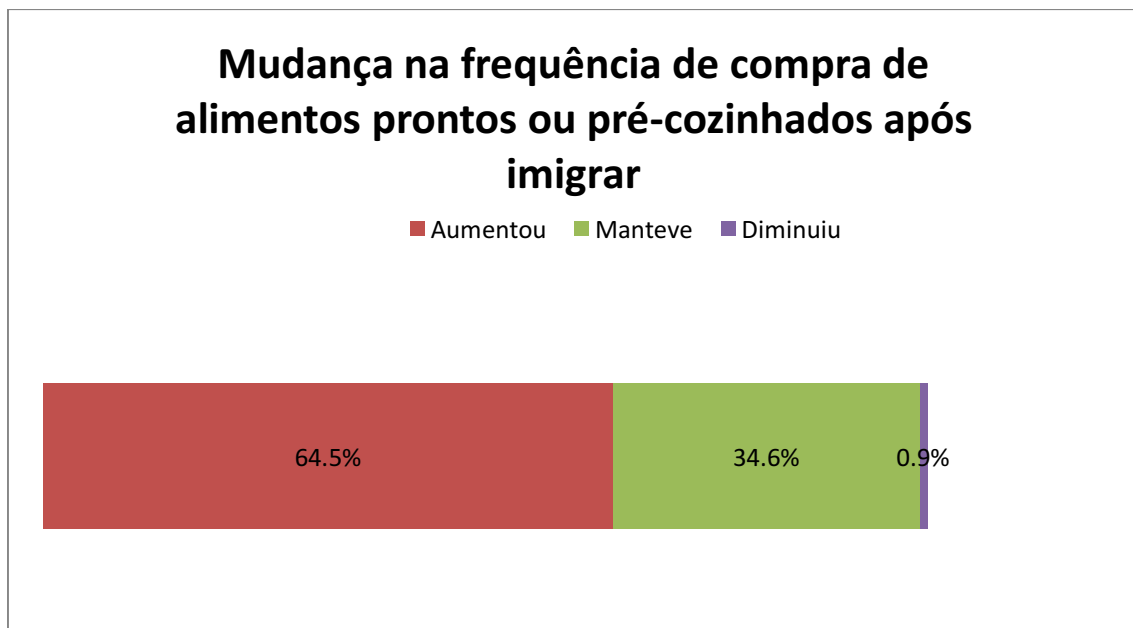


Fig.14. Mudanças na frequência de recurso a alimentos prontos ou pré-cozinhados após a imigração.

No que concerne à preparação das refeições verificou-se que para maioria na Turquia era a mãe que tinha a responsabilidade de preparar as refeições (49,5%) em Portugal é o próprio que tem essa mesma responsabilidade (79,4%). (Fig 15)

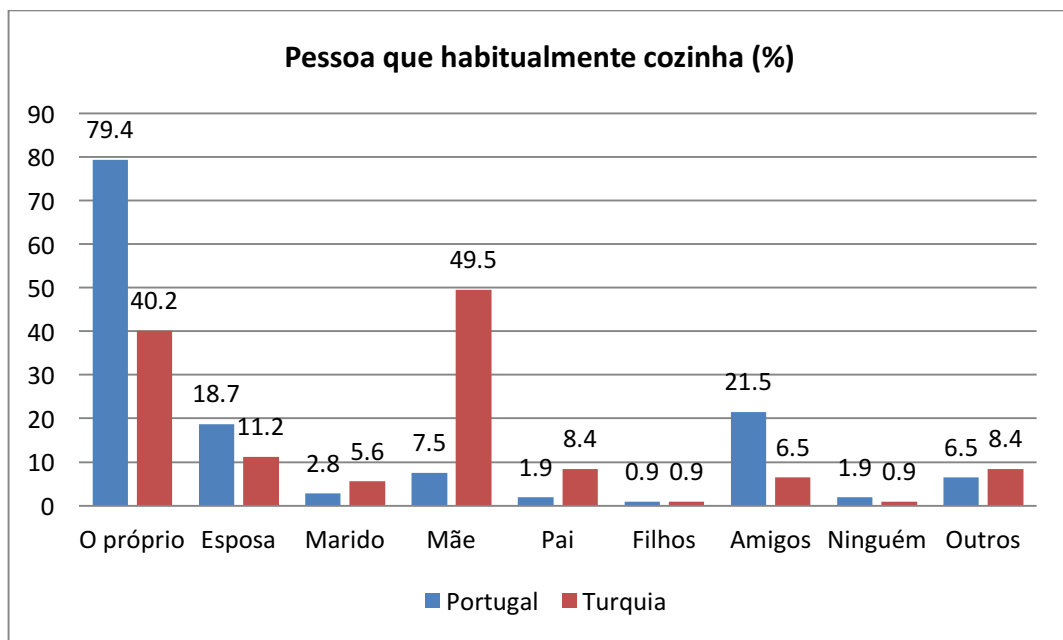


Fig.15. Pessoa que habitualmente cozinha. Dados comparativos de Portugal face à Turquia

Em Portugal a percentagem correspondente a quem reportou cozinhar todos os dias é muito elevada 37,7%, enquanto que na Turquia “cozinhar menos de uma vez por mês” apresenta a maior percentagem (21,2%) seguida pela categoria “todos os dias” com 20,2%. (Tabela 5).

Também de verificou a diferença na frequência com que os participantes cozinham após a imigração e essa informação foi registada na figura 16.

Tabela5.Frequência de preparação de refeições

	Frequência com que cozinha			
	Portugal		Turquia	
	n.	%	n.	%
Nunca	2	1,9	10	9,6
Menos de uma vez por mês	4	3,8	22	21,2
1 a 3 vezes por mês	4	3,8	16	15,4
1 a 3 vezes por semana	33	31,1	18	17,3
4 a 6 vezes por semana	24	22,6	17	16,3
Todos os dias	40	37,7	21	20,2

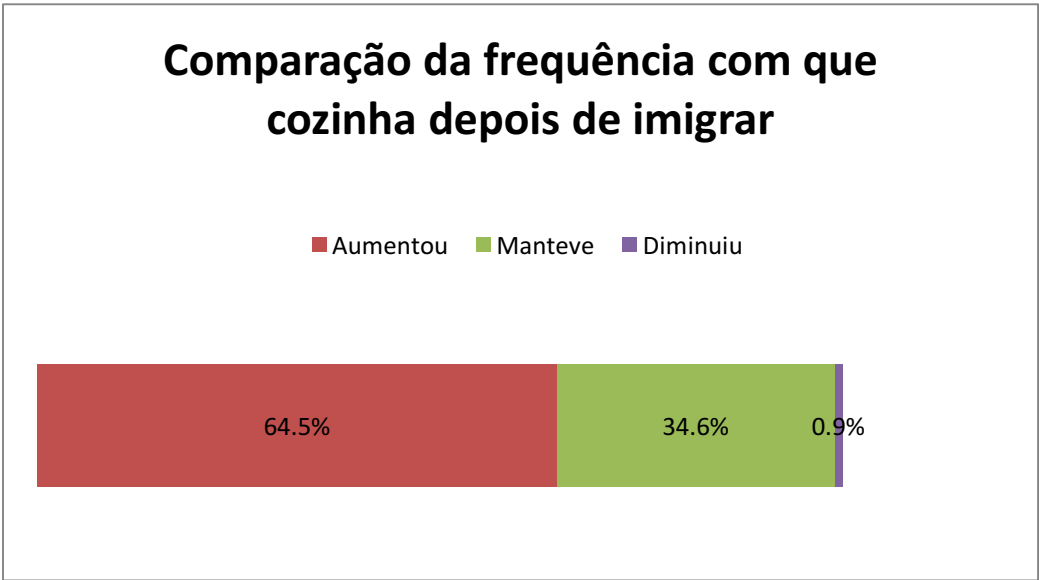


Fig.16. Mudanças na frequência de preparação de refeições pelo próprio após a imigração para Portugal

Relativamente às receitas portuguesas constatamos que são essencialmente cozinhadas “Menos de uma vez por mês” (30,8%) ou “Nunca” 22,1%, enquanto as receitas turcas são as preferidas (Fig 18), com aproximada mente 28% dos inquiridos a reportarem escolhe-las “Todos os dias” ou “4 a 6 vezes por semana”. (Fig 17)

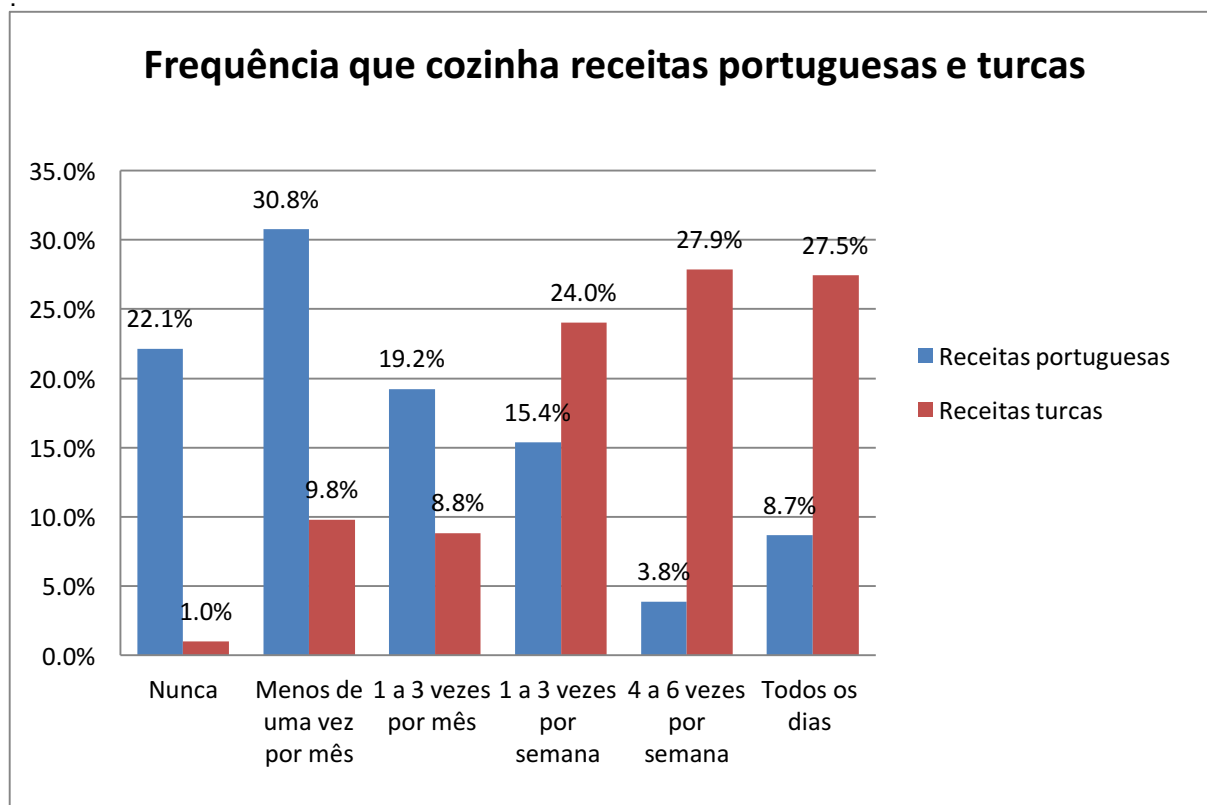


Fig.17. Frequência de preparação de pratos portugueses e turcos

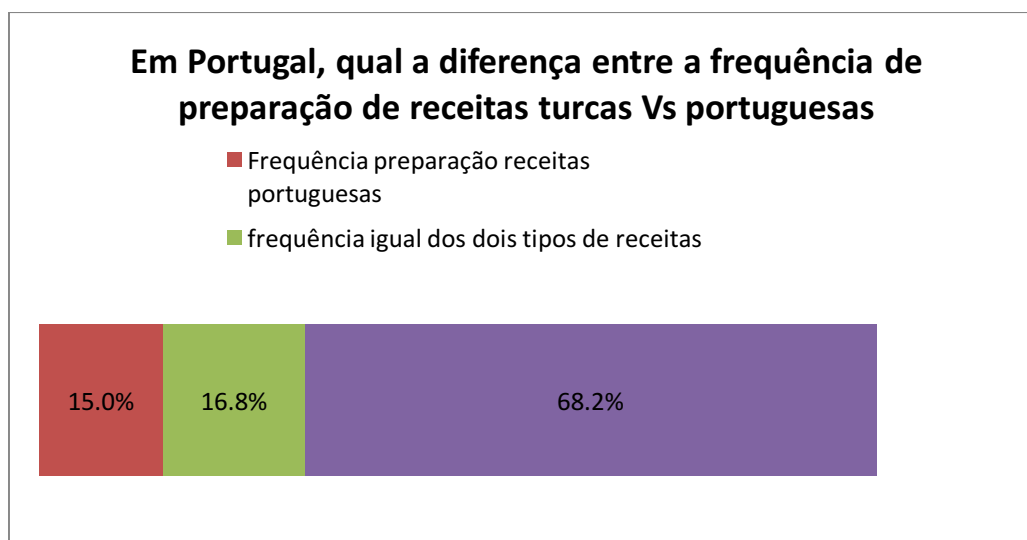


Fig.18. Comparação da frequência com que os imigrantes turcos escolhem preparar pratos portugueses vs pratos turcos desde que residem em Portugal

Tanto em Portugal como na Turquia comer fora “1 a 3 vezes por semana” foi o mais frequentemente reportado, registando percentagens semelhantes nas duas nações (38,3% actualmente vs 37,4% no país que divide a europa e ásia). Também de verificou a diferença na frequência com que os imigrantes optam por comer fora antes e depois de virem para

Portugal, sendo essa informação apontada na tabela 6 e comparada visualmente na figura 19.

Tabela6.Frequência de comer fora de casa em Portugal face à Turquia

Frequência com que costuma comer fora de casa				
	Portugal		Turquia	
	n.	%	n.	%
Nunca	1	0,9	3	2,8
Menos de uma vez por mês	40	37,4	26	24,3
1 a 3 vezes por mês	16	15,0	27	25,2
1 a 3 vezes por semana	41	38,3	40	37,4
4 a 6 vezes por semana	5	4,7	7	6,5
Todos os dias	2	1,9	0	0

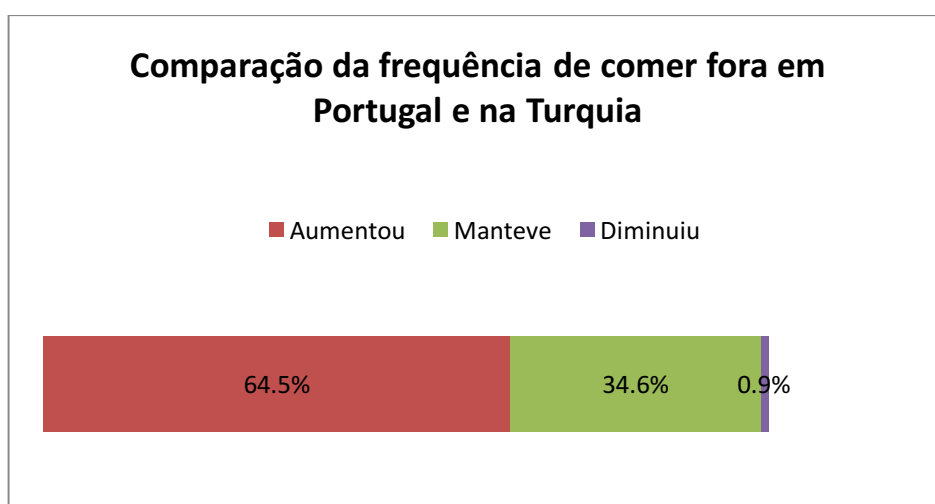


Fig.19. Evolução na frequência com que os imigrantes turcos optam por comer fora de casa após a imigração para Portugal

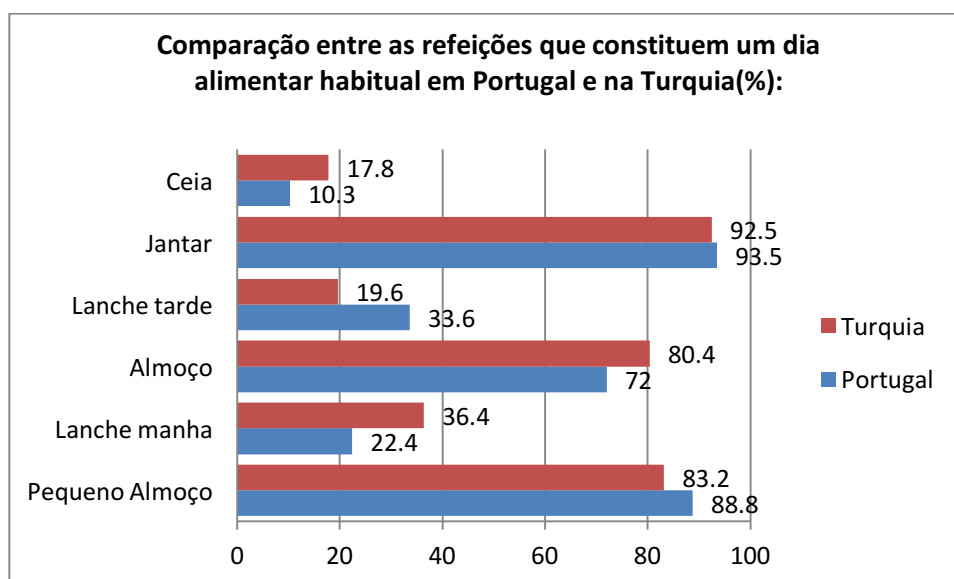


Fig.20. Comparação entre as refeições que constituem um dia alimentar típico destes inquiridos em Portugal face ao habitual na Turquia

Quando pedidos para quantificar de 1 a 5 as suas saudades dos alimentos típicos da Turquia, a esmagadora maioria dos participantes classificou-se na categoria 5 (43,8%) e 4 (39,0%), revelando um acentuado grau de saudades. (Fig 21)

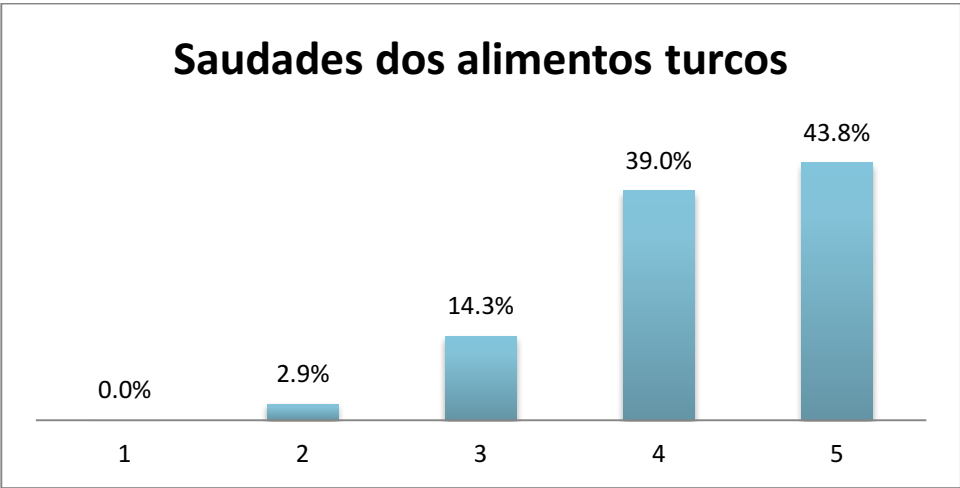


Fig.21. Saudades dos alimentos do país de origem
(Os inquiridos responderam usando uma escala em que 1 corresponde a “Nunca” e 5 “Muitas vezes”)

A larga maioria dos inquiridos (75,2%) referiu excluir alguns alimentos por motivos religiosos (Tabela 7), e de um modo geral os itens excluídos são: Carne de porco e seus derivados (75,7%), bebidas alcoólicas (19,6%), gelatina (9,3%) e gomas (6,5%). (Atenção as percentagens aqui explicitadas não são cumulativas pois cada participante tinha direito a uma ou mais respostas relativamente aos itens que excluía por motivos religiosos)

Tabela7.Exclusão de alimentos por motivos religiosos

Exclui algum alimento da sua alimentação por motivos religiosos		
	n.	%
Não	26	24,8
Sim	79	75,2

Em relação à mudança de hábitos alimentares podemos observar o seguinte: Quanto ao nº de refeições diárias (Fig 22) a maioria dos participantes (26,2%) responderam na categoria “Mudaram pouco” ou “Não mudaram nada” (24,3%). Em termos de horário das refeições (Fig 23) os inquiridos classificaram-se maioritariamente nas categorias “Mudou pouco” e “Mudou alguma coisa”, com uma percentagem igualitária de quase 25% das respostas em ambas as opções anteriores. Porém desta vez registou-se uma percentagem quase idêntica de inquiridos que admitiram que o seu horário de refeições “mudou muito” desde que estão em

Portugal, sendo digno de nota que neste item os participantes se posicionaram claramente nas categorias cimeiras da escala.

Observa-se posteriormente que no item seguinte, que concerne ao local das refeições (Fig 24), a resposta “Mudaram pouco” recebeu a maior percentagem (25,3%), o mesmo acontecendo quanto ao tipo de comida ingerida (29,1%) e quantidade de comida (35,0%). (Fig 25 e 26 respectivamente) Também no que diz respeito à estrutura das refeições (Fig 27) a categoria “Mudaram pouco” continuou a liderar as respostas, desta vez com uma percentagem de 26,2%. Finalmente, no que reporta à posição do individuo durante as refeições (Fig 28) a categoria “Não mudaram nada” dominou as percentagens de respostas (34,6%).

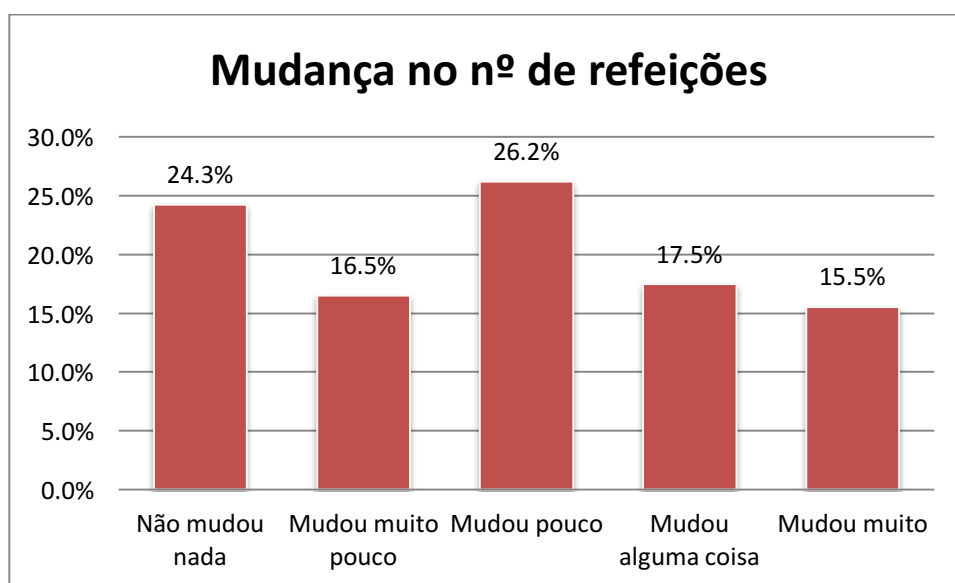


Fig.22. Mudanças no nº de refeições diárias após a imigração

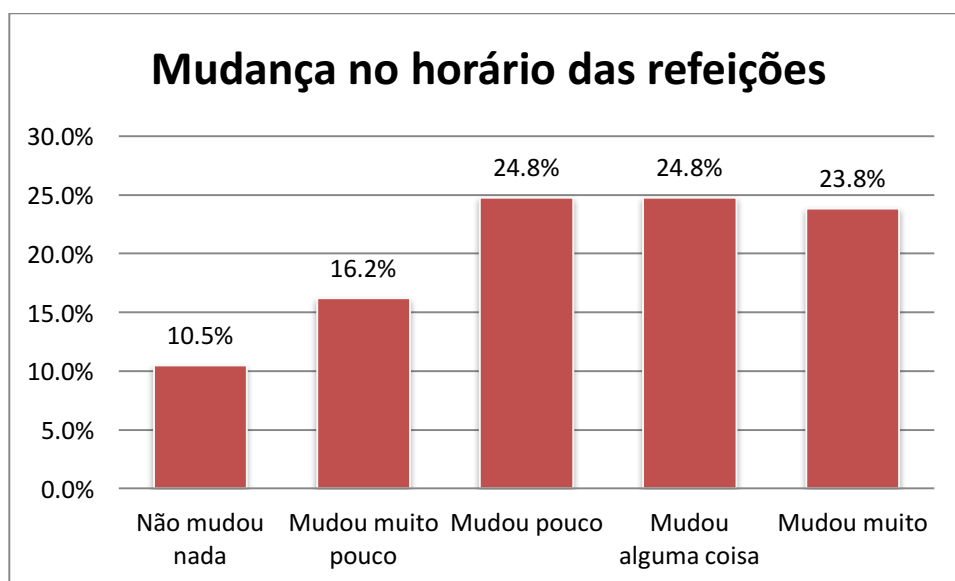


Fig.23. Mudanças no horário de refeições após a imigração

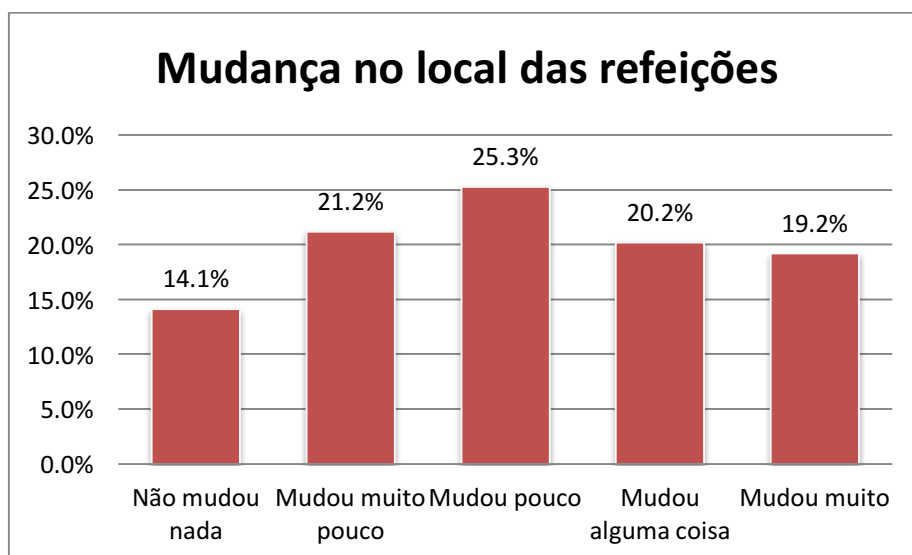


Fig.24. Mudanças no local das refeições após a imigração

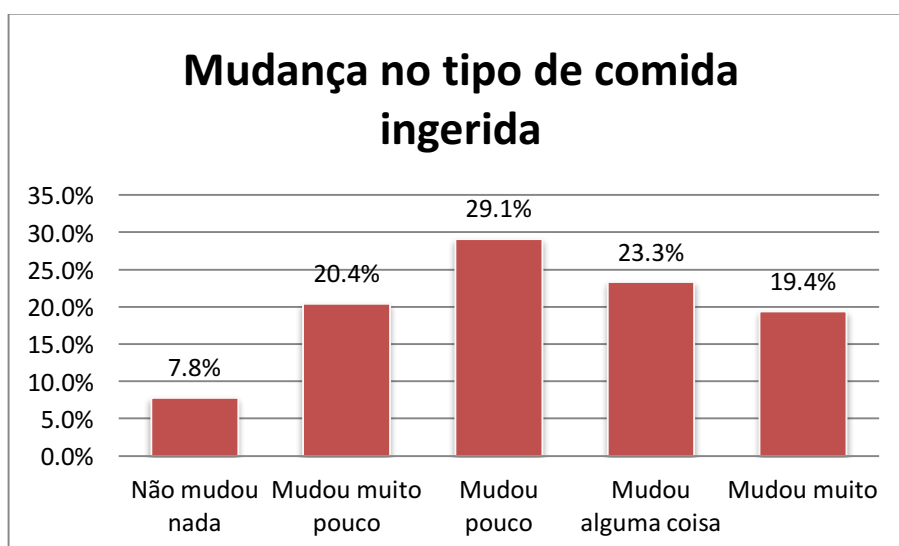


Fig.25. Mudanças no tipo de comida ingerida após a imigração

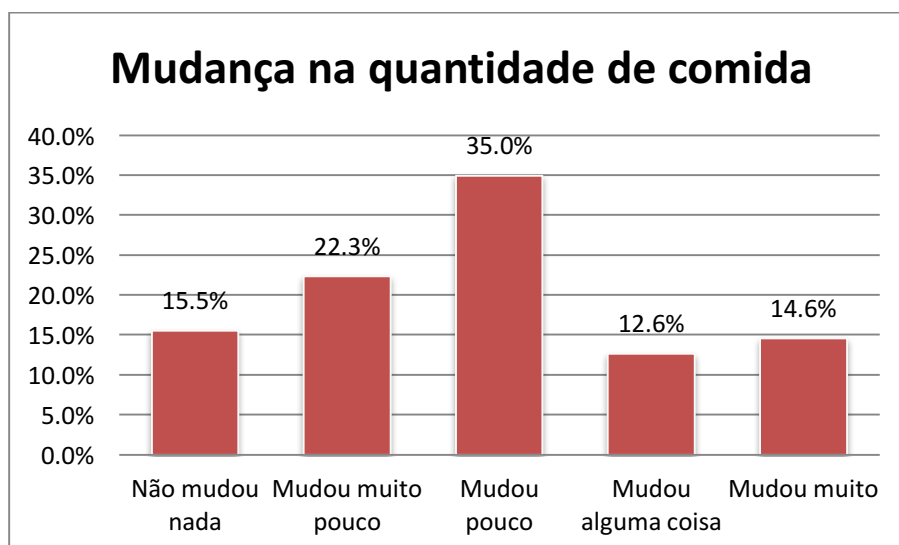


Fig.26. Mudanças na quantidade de comida ingerida após a imigração

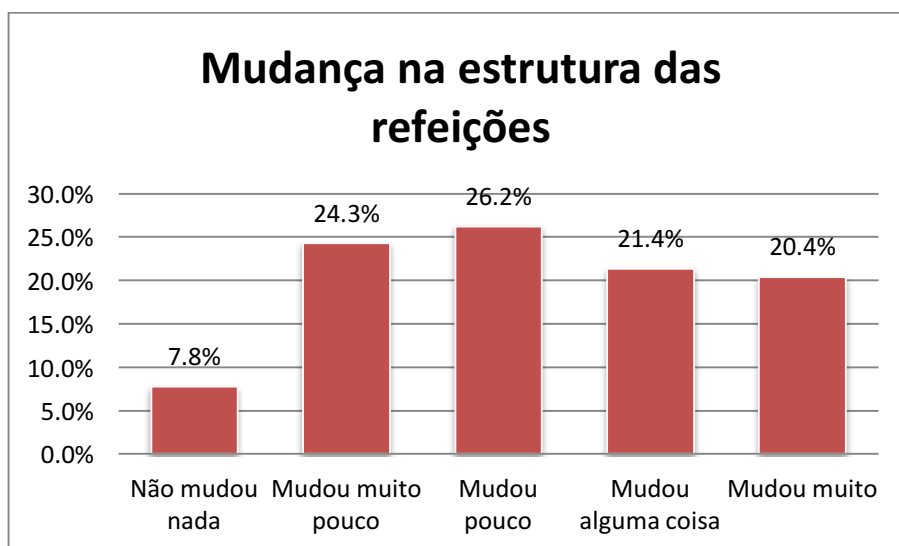


Fig.27. Mudanças na estrutura das refeições após a imigração

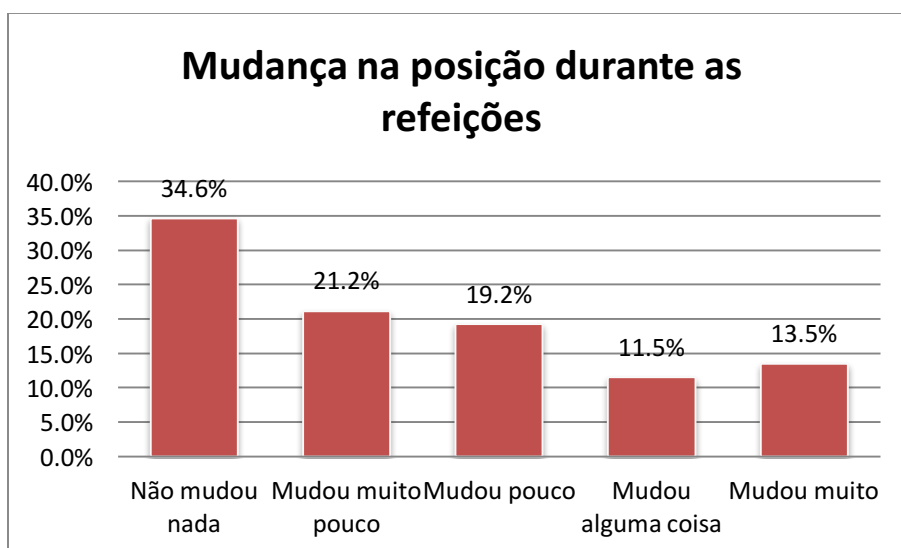


Fig.28. Mudanças na posição durante as refeições após a imigração

Relativamente à pergunta “Desde que vive em Portugal alterou os seus hábitos alimentares: Responda utilizando uma escala em que 1 = Nada e 5 = Mesmo muito” A distribuição de respostas foi a que se pode visualizar no gráfico seguinte:

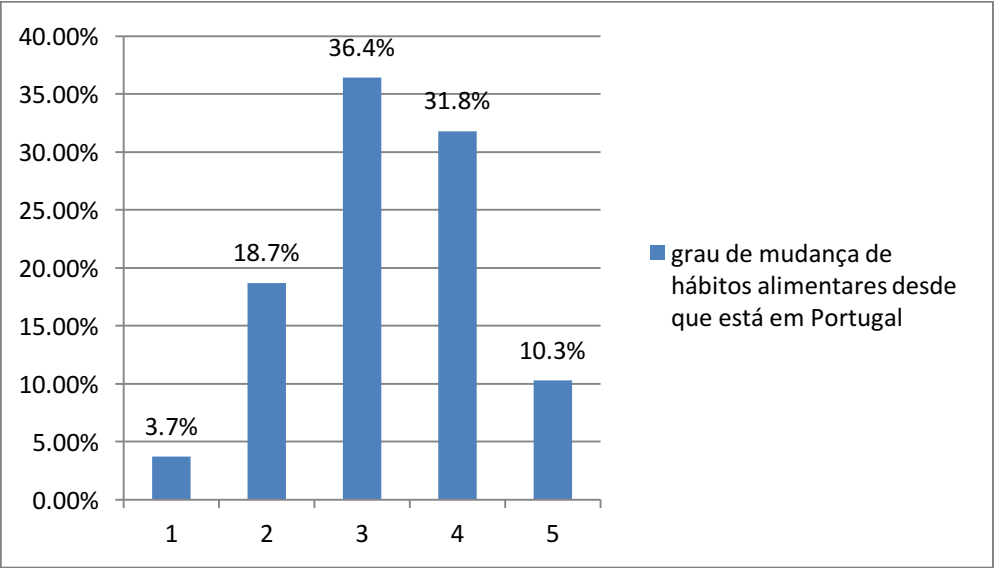


Fig.29.Grau auto-reportado de mudança de hábitos alimentares desde que os imigrantes turcos residem em Portugal.
(Os inquiridos responderam usando uma escala de 1 a 5, correspondendo “1” a uma alteração muito pequena e “5” a uma alteração muito grande nos hábitos alimentares)

Tanto em Portugal como na Turquia os inquiridos usam preferencialmente garfo, colher e faca (P=66% e T=50%), embora na Turquia uma percentagem de 44,3% usem apenas garfo e colher. (Tabela 8)

Tabela8.Utensílios usados à mesa pelos imigrantes turcos em Portugal face à Turquia

Numa refeição em casa, os talheres que usa para comer são	Portugal		Turquia	
	n.	%	n.	%
Só colher	0	0	1	0,9
Garfo-Colher-Faca	70	66,0	53	50,0
Garfo-Colher	34	32,1	47	44,3
Só garfo	2	1,9	1	0,9

Em Portugal os inquiridos preferem o café (34,9%), em contrapartida com a Turquia em que preferem o Chá (66%). (Tabela 9)

Tabela9.Bebidas usuais após a refeição em Portugal face à Turquia

Depois da refeição, tem por hábito tomar chá ou café	Portugal		Turquia	
	n.	%	n.	%
Café	37	34,9	11	10,7
Chá	33	31,1	68	66,0
Nenhum	10	9,4	7	6,8
Chá ou Café, é indiferente	26	24,5	17	16,5

Tabela10. Correlações entre características pessoais

Correlações									
Correlação de spearman (p)			Idade	Tempo em Portugal	Grau educação	Grau integração	Nível de língua portuguesa	Mudança estado saúde depois que veio para Portugal	Grau de mudança de hábitos alimentares depois que veio para Portugal
	Idade	Correlação		0,473	0,285	0,260	0,321	0,075	0,886
		Sig.		0,000	0,003	0,008	0,098	0,446	0,014
		n		104	104	102	104	104	104
	Tempo em Portugal	Correlação	0,473		-0,186	0,351	0,684	-0,152	-0,171
		Sig.	0,000		0,055	0,000	0,000	0,120	0,080
		n	104		107	104	107	106	106
	Grau educação	Correlação	0,285	-0,186		0,120	0,191	0,164	0,075
		Sig.	0,003	0,055		0,223	0,044	0,092	0,447
		n	104	107		104	107	107	107
	Grau integração	Correlação	0,260	0,351	0,120		0,391	0,095	0,033
		Sig.	0,008	0,000	0,223		0,000	0,337	0,740
		n	102	104	104		107	104	104
	Nível de língua portuguesa	Correlação	0,321	0,684	0,191	0,391		-0,048	-0,128
		Sig.	0,098	0,000	0,044	0,000		0,624	0,192
		n	104	107	107	107		107	106
	Mudança estado saúde depois que veio para Portugal	Correlação	0,075	-0,181	0,164	0,095	-0,048		-0,108
		Sig.	0,446	0,062	0,092	0,337	0,624		0,270
		n	104	107	107	104	107		106
	Grau de mudança de hábitos alimentares depois que veio para Portugal	Correlação	0,886	-0,171	0,075	0,033	-0,128	-0,108	
		Sig.	0,014	0,080	0,447	0,740	0,192	0,270	
		n	104	106	107	104	106	106	

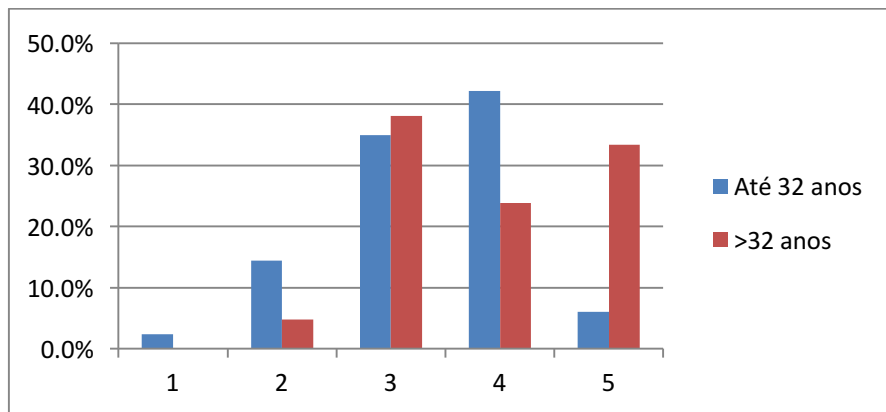


Fig.30. Relação entre grau de integração e idade
(Os inquiridos responderam usando uma “escala de likert” com valores de 1 a 5, sendo que 1 corresponde a “nada integrado” e 5 “muito bem integrado”)

“GRAU DE INTEGRAÇÃO” & “TEMPO DE RESIDÊNCIA EM PORTUGAL”

A tabela 10 indica uma correlação positiva entre o tempo de residência em Portugal e o grau de integração em que os inquiridos se classificaram, portanto concluímos que os imigrantes que vivem há mais tempo em Portugal são os que se sentem mais integrados na sociedade portuguesa. Dado que os inquiridos apresentam uma idade compreendida entre os 15 anos e os 50 anos, seccionou-se a amostra pelo ponto de corte médio de 32 anos, verificando-se que os indivíduos que se classificaram na categoria máxima de integração são mais velhos, enquanto que, por contraste as classes mais baixas de integração auto-percebido são maioritariamente dominadas por imigrantes mais novos. (Fig. 30)

“GRAU DE INTEGRAÇÃO E NÍVEL DE LÍNGUA PORTUGUESA”

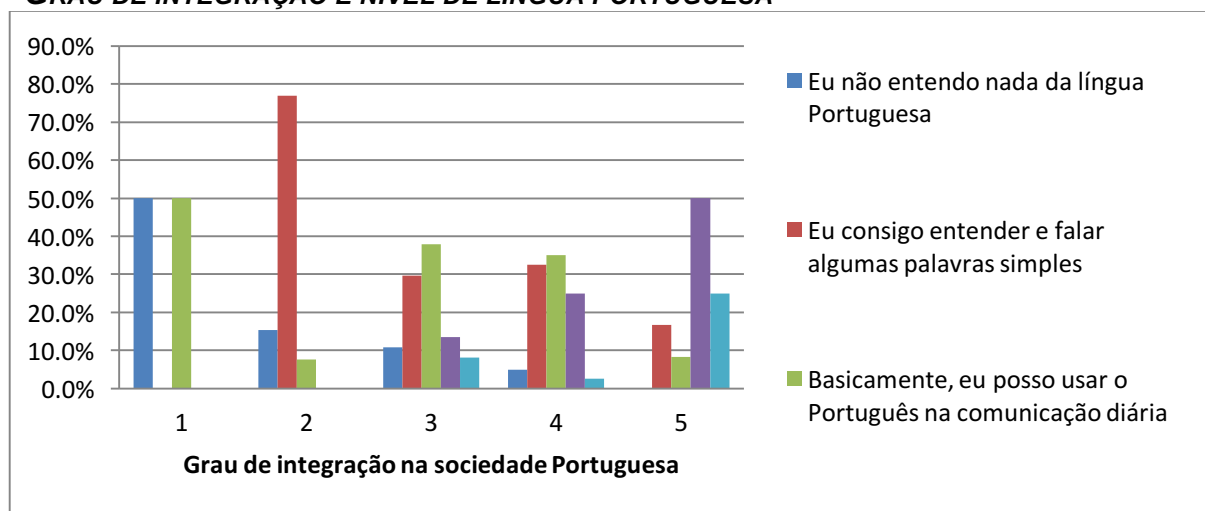


Fig.31. Relação entre grau de integração e nível de capacidades linguísticas
(Os inquiridos responderam usando uma “escala de likert” com valores de 1 a 5, sendo que 1 corresponde a “nada integrado” e 5 “muito bem integrado”)

A partir da tabela 10 observa-se também uma correlação positiva entre o grau de integração e o nível de língua portuguesa, o que denota que os indivíduos que se classificaram com um alto grau de integração são os que dominam melhor o português, tal como se pode observar na Figura 31.

4.2.1.

Mudança de hábitos alimentares

“IDADE” E “GRAU DE MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES DEPOIS QUE VEIO PARA PORTUGAL”

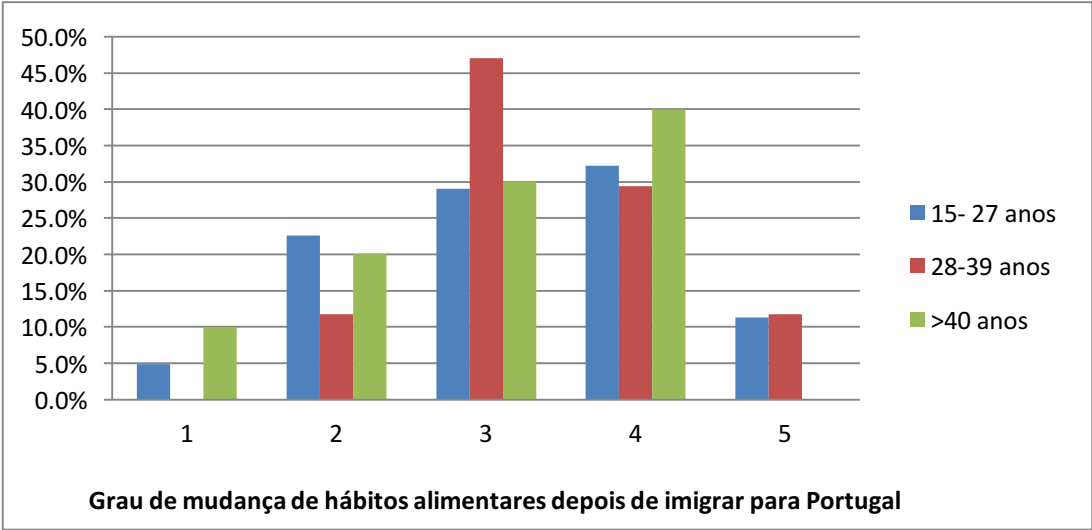


Fig.32. Relação entre grau de mudança de hábitos alimentares depois de imigrar e idade
(Os inquiridos responderam usando uma escala de 1 a 5, correspondendo “1” a uma alteração muito pequena e “5” a uma alteração muito grande nos hábitos alimentares)

Verifica-se também que após a vinda para Portugal existe uma correlação entre o grau reportado de alteração de hábitos alimentares e a idade, sendo que os imigrantes mais velhos são aqueles que tendencialmente surgem nas categorias mais elevadas de modificação de hábitos alimentares, por contraste com os imigrantes mais novos, os quais dominam as classes inferiores de alteração de hábitos alimentares, tal como sugerido pela Figura 32.

O que pode ser explicado pelo baixo tempo de residência em Portugal dos imigrantes mais jovens, os quais vêm predominantemente para estudar (Fig.33), enquanto que os mais velhos são os que estão em Portugal há mais tempo e, portanto, deduz-se que estarão mais confortáveis na cultura alimentar portuguesa (Fig 32), pois tal como vimos anteriormente são os que reportaram um grau de integração maior.

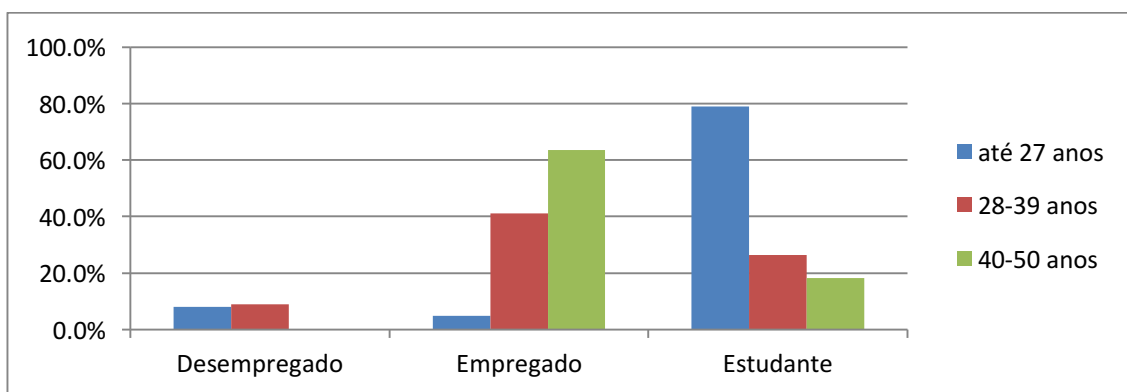


Fig.33. Relação entre idade e situação face ao emprego

“GRAU DE MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES DEPOIS QUE VEIO PARA PORTUGAL” E “GRAU DE EDUCAÇÃO”

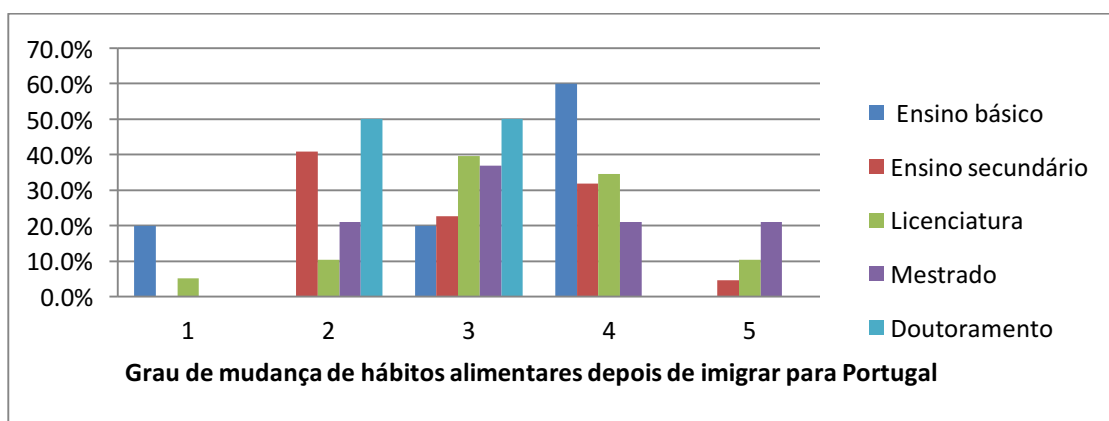


Fig.34 Relação entre Grau de mudança de hábitos alimentares depois de imigrar e grau educação

(Os inquiridos responderam usando uma escala de 1 a 5, correspondendo “1” a uma alteração muito pequena e “5” a uma alteração muito grande nos hábitos alimentares)

Na tabela 10 encontramos uma ténue correlação positiva entre as duas variáveis a que se reporta a Fig.34, embora sem força estatística suficiente para provar tal associação ($p > 0,05$). Mesmo assim, quando observamos os dados da Figura34 é notório que os inquiridos que tem o ensino básico perfazem a percentagem mais alta encontrada nas duas classes superiores de alteração de hábitos alimentares, o que, coincidentemente, vem de encontro aos resultados do item anterior, sugerindo então, mais uma vez, que essas pessoas fazem parte da secção mais velha desta amostra. Porém, deve ser lembrado que neste estudo a idade máxima registada foi de 50 anos, uma idade moderada e que ainda não se aproxima da classificação de idoso, vindo então essa idade relativamente moderada concordar com o que se observa na Figura34, sobre grande parte das pessoas na classe superior de alteração de hábitos alimentares possuírem mestrado e licenciatura (ao contrário do que seria provável encontrar numa população marcadamente idosa). Paralelamente, também sabemos, a partir

dos resultados extraídos da Figura33, que as pessoas com esses graus de educação, as quais dominam a classe “5” de alteração de hábitos alimentares, já não são actualmente estudantes, mas sim pessoas na vida ativa, confirmando então que elas não fazem parte da secção mais jovem da amostra.

“GRAU DE MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES DEPOIS QUE VEIO PARA PORTUGAL” E “MUDANÇA ESTADO SAÚDE DESDE QUE ESTÁ EM PORTUGAL”

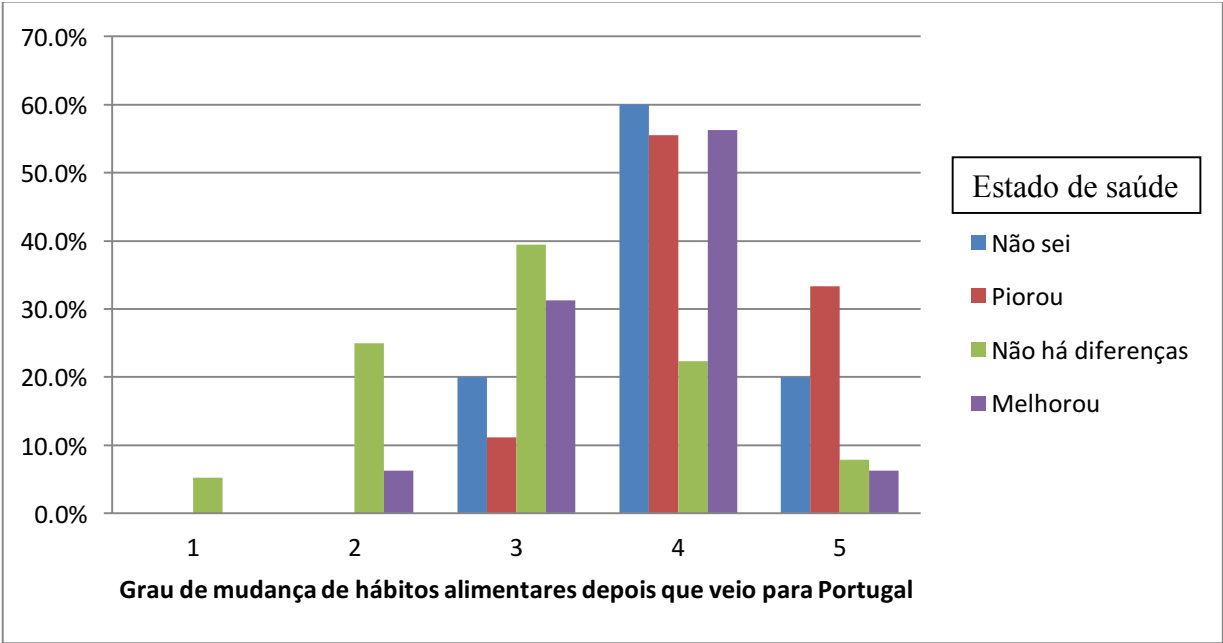


Fig.35 Relação entre Grau de mudança de hábitos alimentares depois de imigrar e alteração percebida no estado de saúde (Os inquiridos responderam usando uma escala de 1 a 5, correspondendo “1” a uma alteração muito pequena e “5” a uma alteração muito grande nos hábitos alimentares)

Tal como mostrado na Fig.35 os inquiridos que se classificaram no nível mais alto de mudança de hábitos alimentares são aqueles onde predominou a resposta “piorou” relativamente a seu estado de saúde depois de começarem a viver em Portugal. Os dados da tabela 10 sugerem efectivamente esta correlação negativa entre o grau de mudança de hábitos alimentares depois de imigrar para Portugal e mudança auto-reportada no estado de saúde, embora tal como no item anterior, sem força estatística suficiente para provar tal associação negativa ($p>0,05$). Essa incapacidade pode estar relacionada não só ao tamanho amostral relativamente pequeno deste estudo como ainda à percentagem equitativa de inquiridos que, na penúltima classe mais alta da variável a ser avaliada, se reportaram em posições opostas quanto à sua percepção mudança no próprio estado saúde (“melhorou” e “piorou”), não permitindo tirar elações definitivas. Por fim esta força estatística insuficiente para provar uma relação explica-se notoriamente pela elevada percentagem de pessoas que,

quando questionadas sobre qual o seu grau de mudança de hábitos alimentares responderam “Não sei”, não fornecendo assim a resposta clara e conclusiva que seria necessária para permitir provar tal associação entre estas duas variáveis, tal como podemos também observar na Fig.35

“GRAU DE MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES DEPOIS QUE VEIO PARA PORTUGAL” E “FREQUÊNCIA DE COMER FORA”

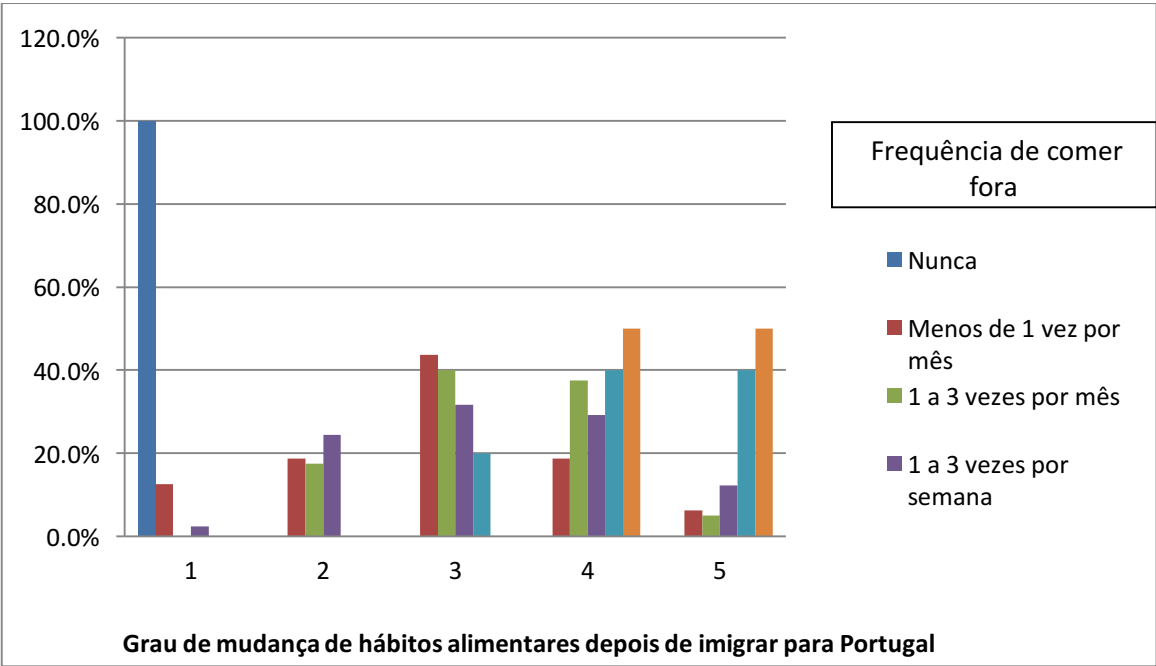


Fig.36 Relação entre o grau de mudança de hábitos alimentares desde que os imigrantes turcos estão em Portugal e a frequência de comer fora de casa (Os inquiridos responderam usando uma escala de 1 a 5, correspondendo “1” a uma alteração muito pequena e “5” a uma alteração muito grande nos hábitos alimentares)

Como podemos observar pelos dados da Fig.36 os inquiridos que mais comem fora de casa são coincidentemente os que se reportaram em classes superiores de alteração nos seus hábitos alimentares. Por oposição as pessoas que relataram menor alteração nos seus hábitos alimentares são aquelas que tendem a fazer suas refeições sempre em casa.

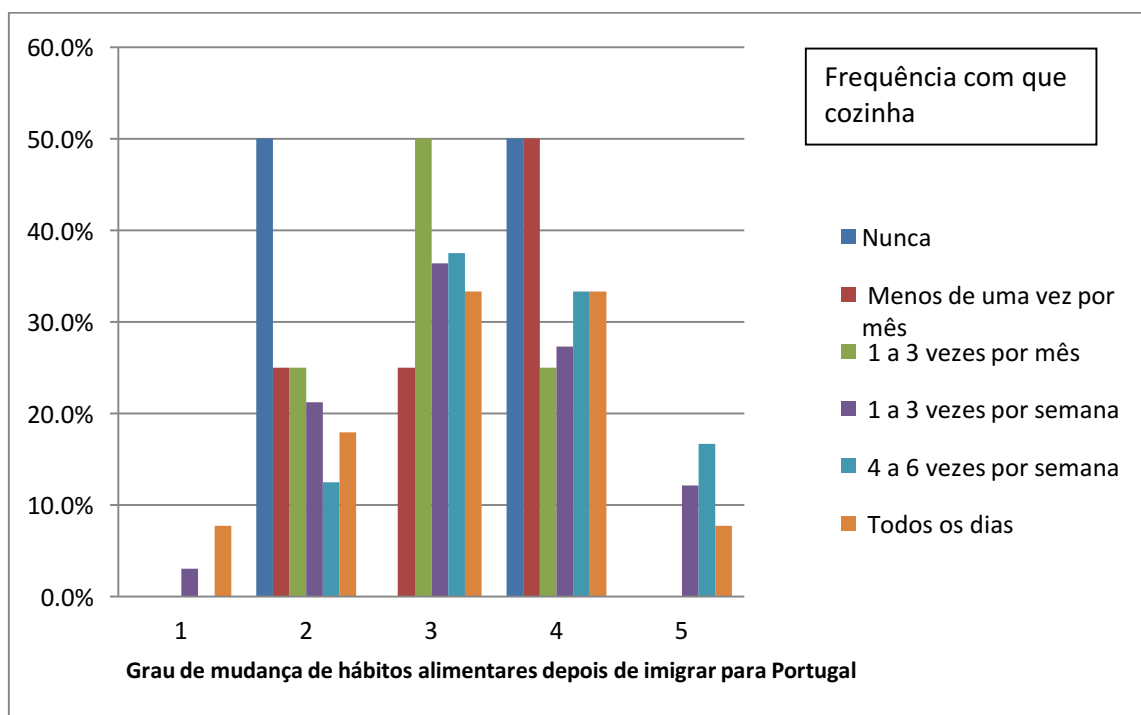


Fig.37. Relação entre grau de alteração hábitos alimentares e frequência com que cozinha

(Os inquiridos responderam usando uma escala de 1 a 5, correspondendo “1” a uma alteração muito pequena e “5” a uma alteração muito grande nos hábitos alimentares)

Conforme podemos verificar pelos dados da Figura 37 as pessoas que relataram cozinhar “Nunca” ou “Menos de uma vez por mês” são aquelas que representam as maiores percentagens na penúltima categoria mais alta de alteração de hábitos alimentares. Porém também observamos que as pessoas que responderam “Nunca” cozinhar também dominam a penúltima categoria mais baixa pelo que, é relativamente difícil discernir uma associação clara entre a mudança de hábitos alimentares e a frequência de preparação de refeições em geral. Em compensação, quando olhamos especificamente para a preparação de receitas portuguesas (Fig.38), a análise cuidadosa dos resultados obtidos neste estudo permite-nos constatar que os inquiridos que admitiram cozinhar receitas portuguesas “todos os dias” ou “4 a 6 vezes por semana” predominam nas classes mais altas de alteração de hábitos alimentares, por oposição com as classes mais baixas onde predominam as respostas “Nunca” e “Menos de uma vez por mês” relativamente à preparação de receitas típicas do país hóspede.

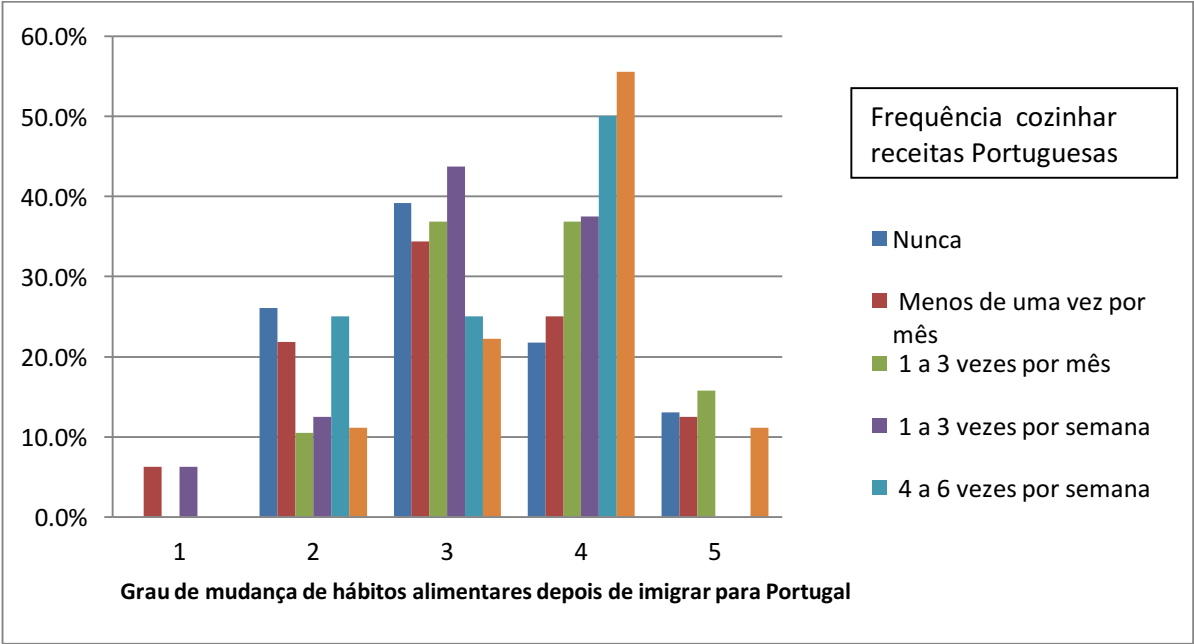


Fig. 38. Relação entre grau de alteração de hábitos alimentares e frequência com que cozinha receitas Portuguesas (Os inquiridos responderam usando uma escala de 1 a 5, correspondendo “1” a uma alteração muito pequena e “5” a uma alteração muito grande nos hábitos alimentares)

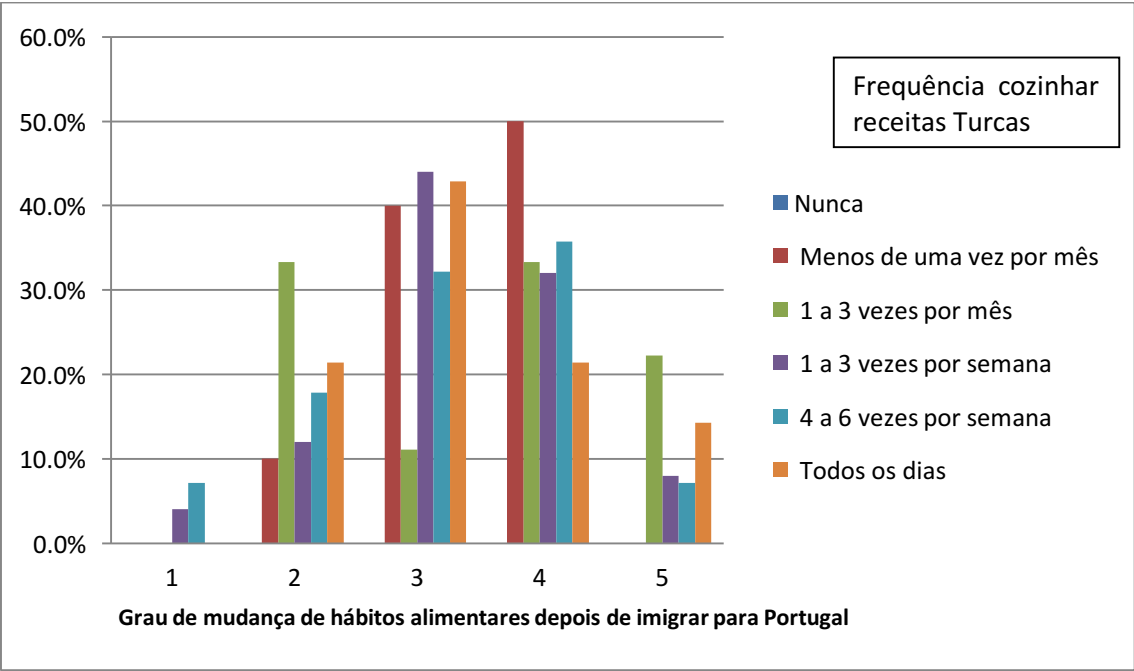


Fig. 39. Relação entre grau de alteração de hábitos alimentares e frequência com que cozinha receitas Turcas (Os inquiridos responderam usando uma escala de 1 a 5, correspondendo “1” a uma alteração muito pequena e “5” a uma alteração muito grande nos hábitos alimentares)

Por outro lado, se analisarmos a frequência de preparação de receitas turcas (Fig.39) encontramos uma confirmação desta tendência, verificando-se que quem as cozinha “menos de uma vez por mês” domina a penúltima classe mais alta de alteração de hábitos, e, portanto, está mais bem integrado na cultura alimentar portuguesa, enquanto que a grande maioria

daqueles que sempre cozinham receitas turcas “Todos os dias” se sentem medianamente integrados nos hábitos alimentares do seu país actual.

4.3.

Habitos Alimentares II

4.3.1.

Análise do consumo de produtos específicos

4.3.1.1.

Cereais e tubérculos

Nesta categoria verifica-se em Portugal face à Turquia, uma elevada percentagem de aumento no consumo de “cereais matinais e Muesli”, assim como “Massa esparguete e Noddles”, bem como pão com cereais. Por outro lado, verifica-se que os farináceos com milho (por exemplo a broa), tanto aumentaram bastante sua expressão de consumo numa parte da amostra como noutra parte da amostra a diminuíram de forma relativamente expressiva(Fig.40).

O produto que apresentou maior diminuição de consumo foi o pão branco, embora praticamente metade da amostra tenha mantido seu consumo homogéneo com o que consumia na Turquia. De forma semelhante, verifica-se que cerca de metade dos inquiridos mantiveram um consumo estável de outros itens nesta categoria como: “Batatas cozidas”, “Chips ou batatas fritas” e “Arroz ou Bulgur” (uma espécie de cuscus consumido na Turquia).

Neste grupo foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,004$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia VS em Portugal.

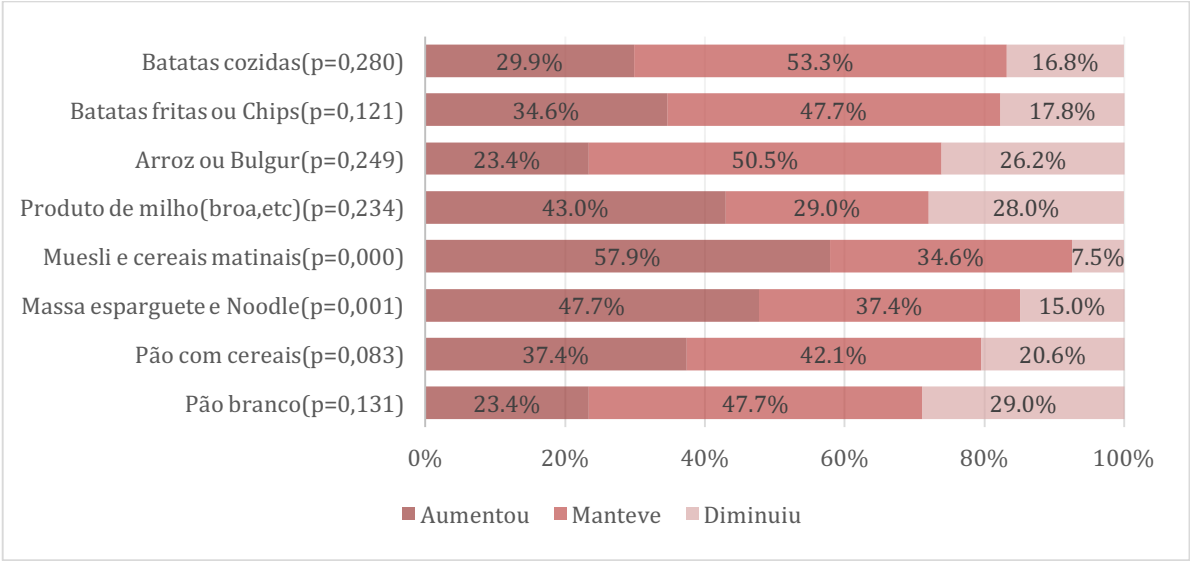


Fig.40. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Cereais e tubérculos”
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

4.3.1.2. Lacticínios

Conforme podemos constatar na Fig.41, nesta categoria um aumento muito grande no consumo em Portugal de iogurte aromatizado relativamente ao consumo na Turquia. Pelo contrário verifica-se uma diminuição abrupta no consumo de iogurte natural por parte dos imigrantes turcos, sugerindo um efeito de substituição.

O item onde se verifica maior estabilidade é o item “leite magro”, seguido pelas outras categorias de leite: “leite gordo” e “leite meio gordo”, registando-se ainda para este último um aumento modesto de consumo.

Neste grupo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,267$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia VS em Portugal.

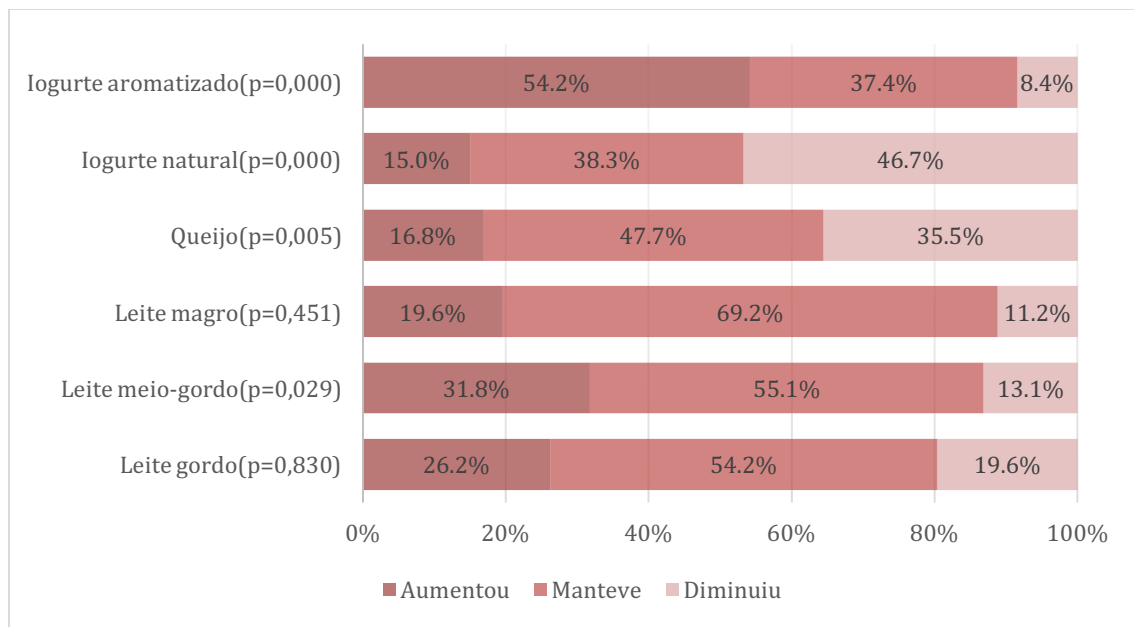


Fig.41. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Lacticínios”
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

4.3.1.3. Ovos, carne e peixe

Verifica-se através da análise dos dados da Figura 42 que os imigrantes turcos experimentaram um aumento muito significativo no consumo de peixe desde que residem em Portugal e uma diminuição relativamente acentuada no consumo de carnes em geral (bovino, cordeiro, coelho e também aves), embora uma percentagem igualmente significativa dos inquiridos tenha mantido estável o seu consumo de carnes.

Deverá ter-se muito cuidado na interpretação da enorme percentagem de manutenção de consumo relativamente ao item “carne de porco”, pois tal percentagem podendo sugerir uma estabilidade notável no seu consumo, na verdade é uma percentagem que sem a devida explicação pode induzir em erro, pois a grande maioria dos inquiridos revelou excluir este tipo de carne da sua alimentação por motivos religiosos. Assim, que aquilo que a enorme percentagem encontrada neste gráfico revela de facto é que aqueles que não consumiam carne de porco continuam a não consumir, e daí relatarem que sua a frequência de consumo (“nunca ou menos de uma vez por mês”) se manteve constante. O mesmo aconteceu para a frequência de ingestão do item “Órgãos de animais”. Ainda na mesma linha de raciocínio, o item “salsichas” revela uma manutenção de consumo que deve ser associada a salsinhas que não de porco.

Neste grupo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (p=0,212) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia VS em Portugal.

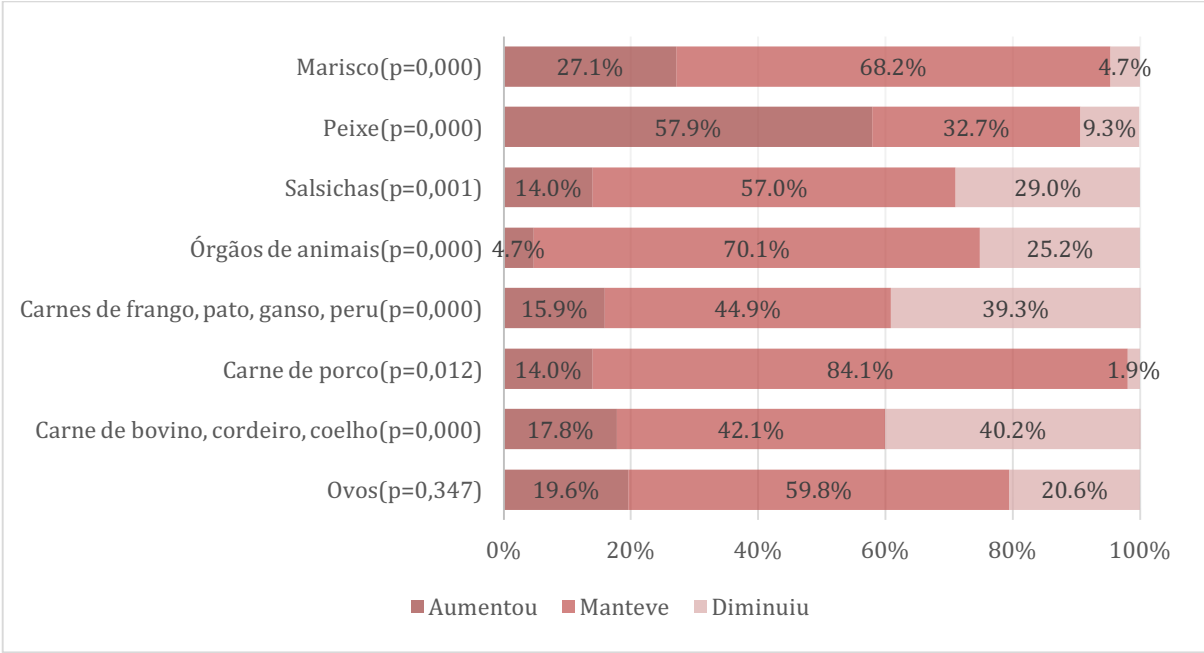


Fig.42. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Ovos, Carne e Peixe”
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

4.3.1.4. Óleos e Gorduras

Nesta categoria foi extremamente notória a percentagem de inquiridos que mantiveram estável a sua ingestão de banha, contudo, mais uma vez interpretar este dado à luz da explicação fornecida para produtos derivados de porco na categoria anterior.

Uma vez ultrapassada essa consideração verifica-se que para quase toda a totalidade dos itens nesta categoria, os inquiridos reportaram manter um consumo muito constante face aos níveis na Turquia, com destaque para alterações expressivas no caso do azeite (Fig.43), registando-se neste item um aumento do consumo em Portugal, e no caso da manteiga: um item que por oposição verificou nesta amostra uma quebra significativa no seu consumo.

Neste grupo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (p=0,063) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia VS em Portugal.

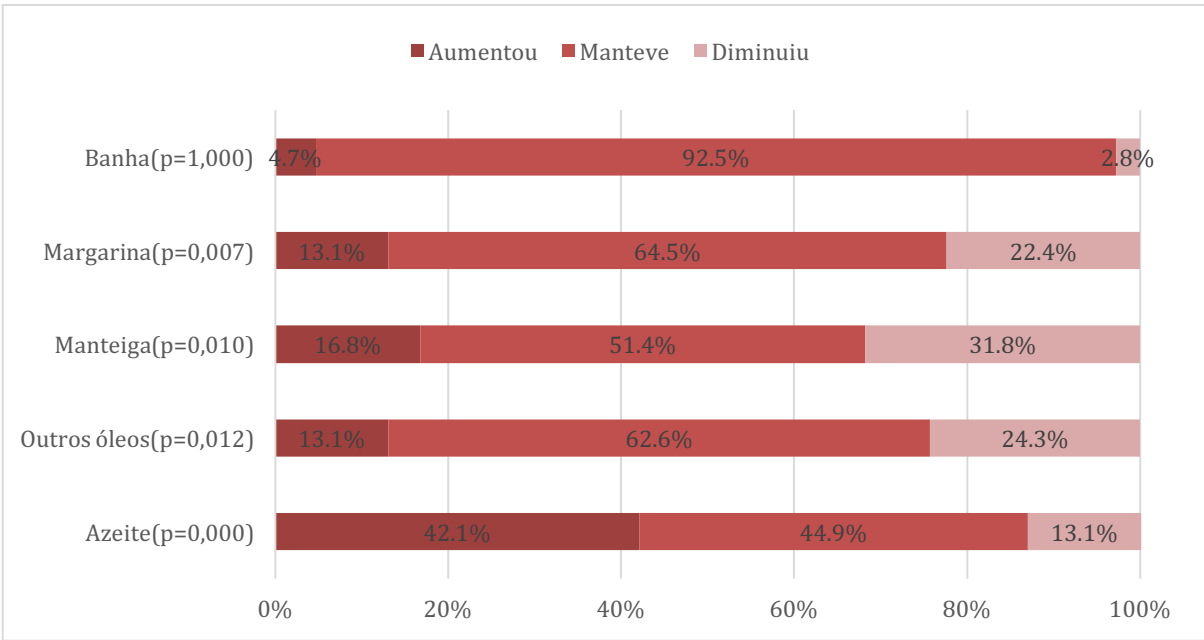


Fig.43. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Óleos Gorduras”
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

4.3.1.5. Doces e produtos de pastelaria

A partir da análise dos dados registados para esta categoria observa-se que o consumo de produtos doces e de pastelaria se manteve maioritariamente constante para os imigrantes turcos, registando-se após isso alguns decréscimos significativos no caso dos itens “Marmelada, compota, geleia, mel” e “Pastéis folhados ou recheados”, “Bolos” e “Rebuçados/gomas”. O maior aumento registado foi o consumo de “bolachas tipo maria ou água e sal”. (Fig 44)

Neste grupo foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (p=0,048) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia VS em Portugal.

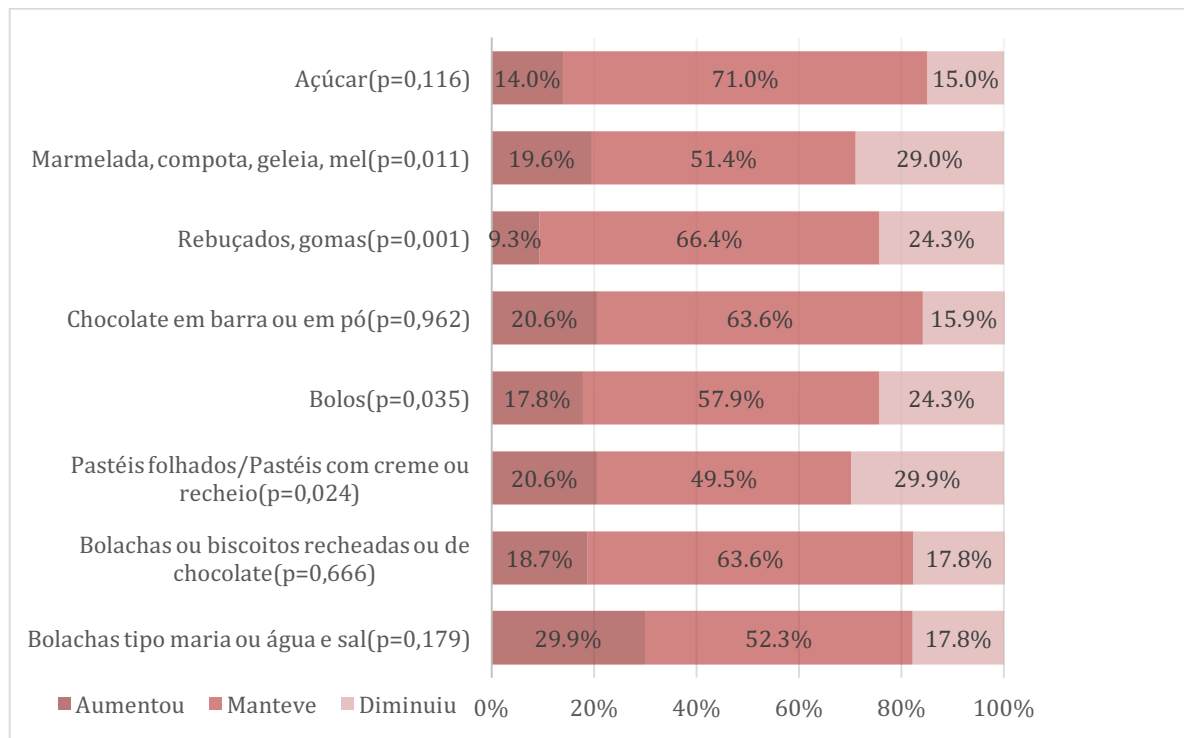


Fig.44. Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Doces e produtos pastelaria”
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

4.3.1.6. Hortícolas e Leguminosas

Relativamente a esta categoria encontraram-se acentuadas diminuições no consumo de certos itens bastante consumidos na Turquia como: “Lentilhas”, “Azeitonas” e “Pepino”. Por outro lado, verificou-se que para a maioria dos produtos hortícolas e leguminosas o consumo se manteve notoriamente estável (Fig.45.1 e 45.2), registando-se um aumento abrupto apenas para o item “alho francês”, seguido de um aumento mais moderado para o item “couve roxa”. Este último foi o produto da sua categoria que mais contrastes revelou, pois a percentagem de inquiridos que respondeu ter aumentado o seu consumo é muito semelhante à percentagem de inquiridos que relatou tê-lo diminuído.

Também o item “couve-flor e brócolos” registou um aumento significativo em relação à Turquia. Nos restantes produtos observaram-se aumentos de consumo mais tímidos, sendo de referir apenas os mais relevantes: “batata” “milho doce”, “Feijão e ervilhas” e “alho” (Fig.45.1 e 45.2)

Neste grupo foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (p=0,000) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia VS em Portugal.

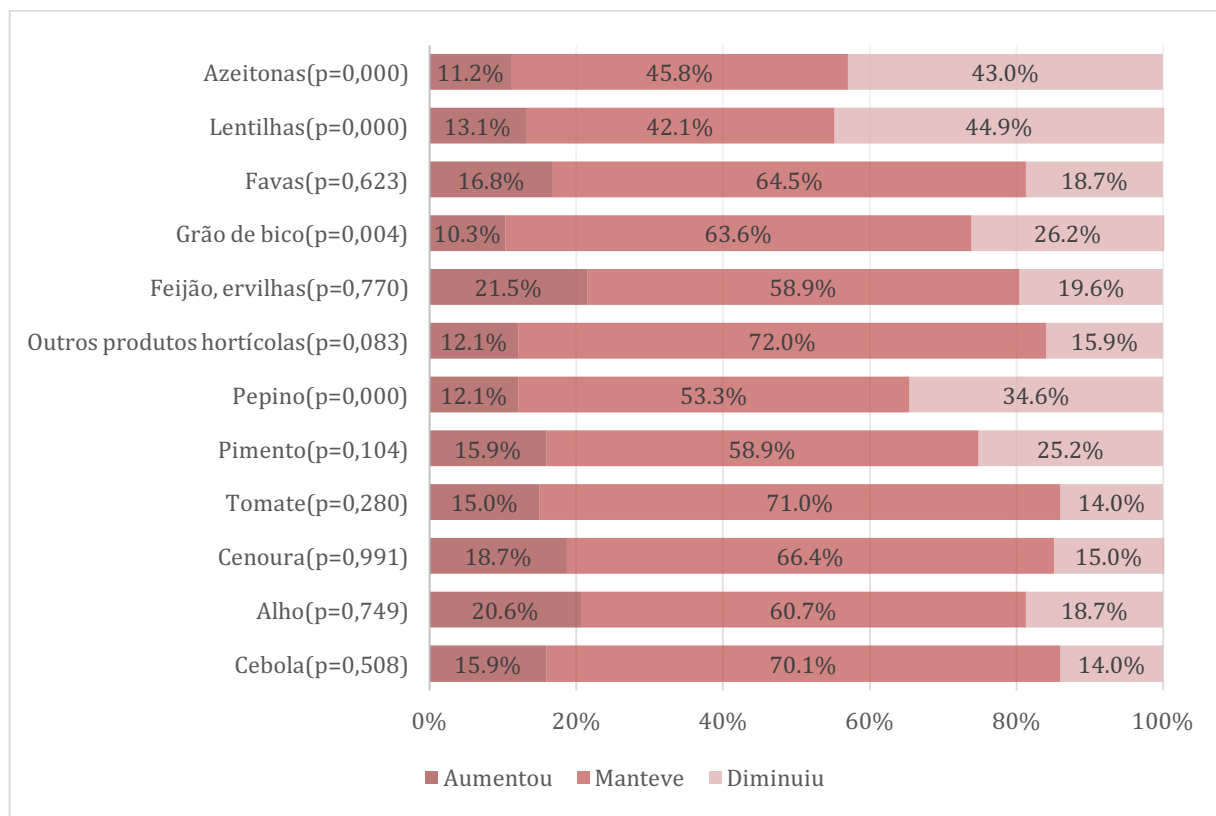


Fig.45.1 Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Hortícolas e leguminosas” [primeira metade de itens]
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

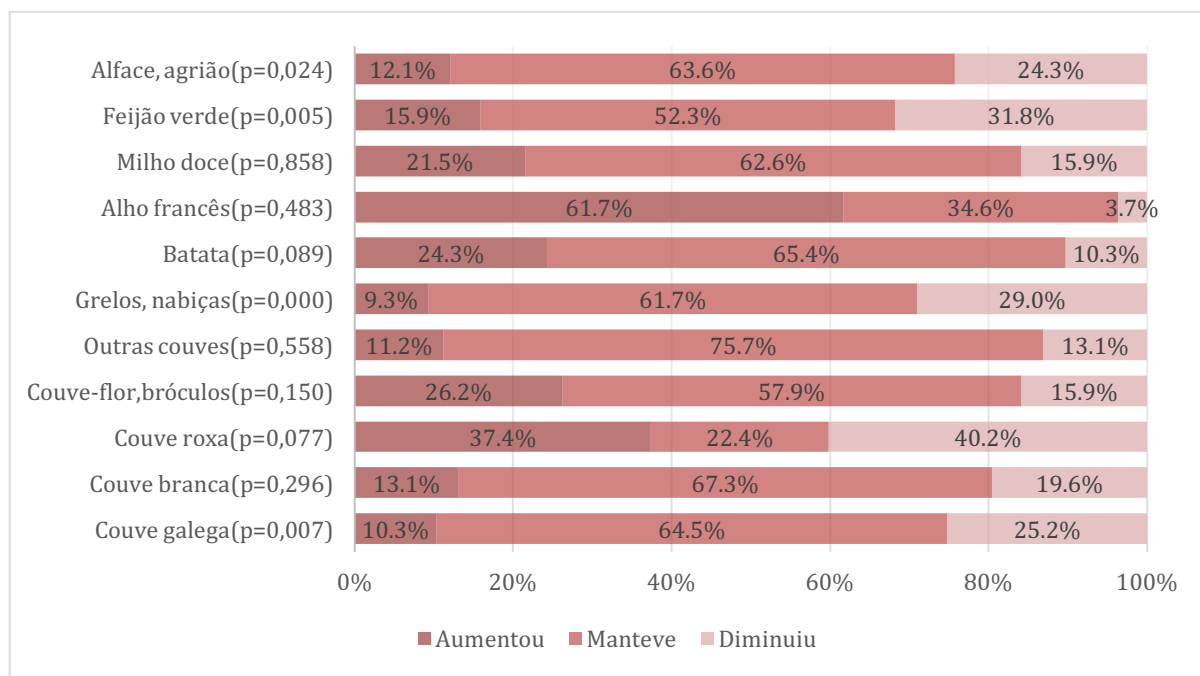


Fig.45.2 Mudanças no consumo de alimentos da categoria “Hortícolas e leguminosas” [restantes itens]
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

4.3.1.7. Frutas

A partir da análise da informação da Figura 46 constata-se nesta amostra um aumento significativo ($p<0,05$) da ingestão de produtos da categoria “frutas tropicais” (ananás, manga, abacate, etc) seguindo-se um aumento também significativo do consumo do item “castanhas”, por contraste com uma diminuição muito significativo ($p<0,05$) do consumo de produtos da categoria “frutos secos” (Fig.os, tâmaras etc) e “frutos gordos” (amêndoas, avelas etc).

Neste grupo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,960$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia VS em Portugal.

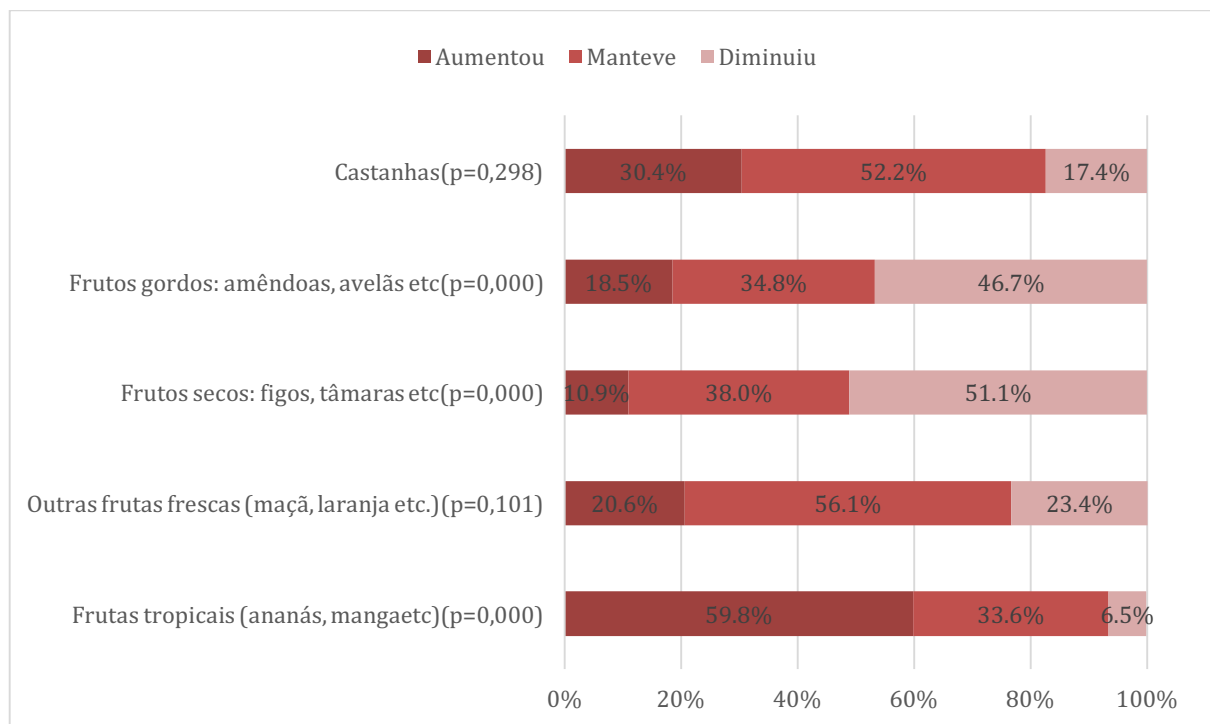


Fig.46 Mudanças no consumo na categoria “Frutas”
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

4.3.1.8. Bebidas

Nesta última categoria comparada verifica-se a partir da observação da Figura 47 uma manutenção extremamente estável do consumo da esmagadora maioria dos itens face à Turquia, porém estes resultados tem de ser interpretados da forma correta pois o caso dos itens que se reportam a bebidas alcoólicas a esmagadora maioria da amostra respondeu “nunca ou menos de uma vez por mês” tanto para o consumo em Portugal como na Turquia, pelo que esta “manutenção” observada na Figura 47 quer dizer que aqueles que não consumiam continuam a não consumir. Por oposição a manutenção que se registou para o

item “água sem gás” e “chá” quer dizer que aqueles que reportaram uma elevada frequência de consumo na Turquia continuaram a manter esse consumo elevado em Portugal.

Por outro lado o item “Ayran” (uma bebida característica da Turquia composta por iogurte liquido com sal) registou um abrupto decréscimo de consumo. Em compensação verifica-se a partir dos dados da Figura 47 um aumento marcado do consumo do item “café”, seguido do item “Sumos de fruta açucarados”.

Neste grupo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas (p=0,658) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia VS em Portugal.

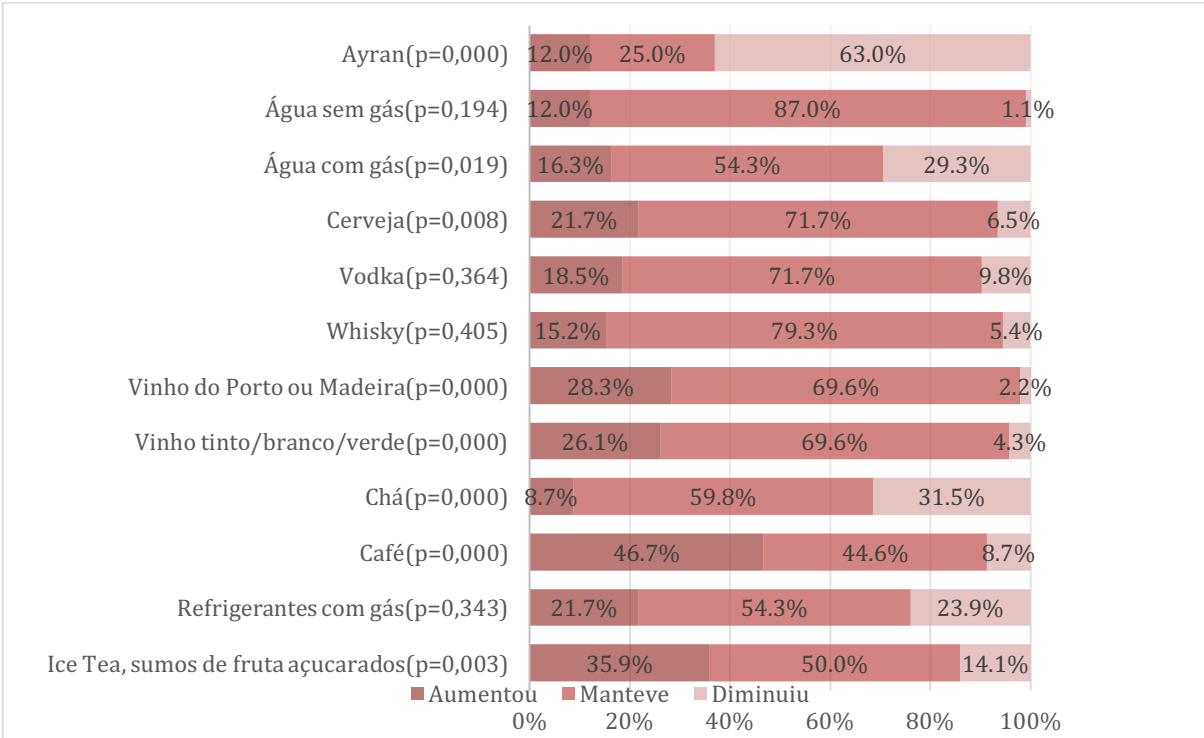


Fig.47 Mudanças no consumo na categoria “Bebidas”
(Valor-p de acordo com o teste não paramétrico de Wilcoxon)

4.3.2.Análise da preferência de alimentação portuguesa vs turca

Na última parte do questionário alimentar aplicado aos imigrantes turcos, foi pedido aos participantes que reportassem tanto a sua frequência de consumo de preparações típicas portuguesas como de turcas, organizadas nos seguintes cinco grupos: “Sopas”; “Pratos de carne e legumes”; “Pratos de Peixe”; “Fast Food e Salgadinhos” e “Sobremesas doces”. Os resultados obtidos para cada um deles são agora apresentados sob a forma gráfica, assim

como as diferenças nas médias de consumo de preparações turcas e portuguesas em cada um dos grupos:

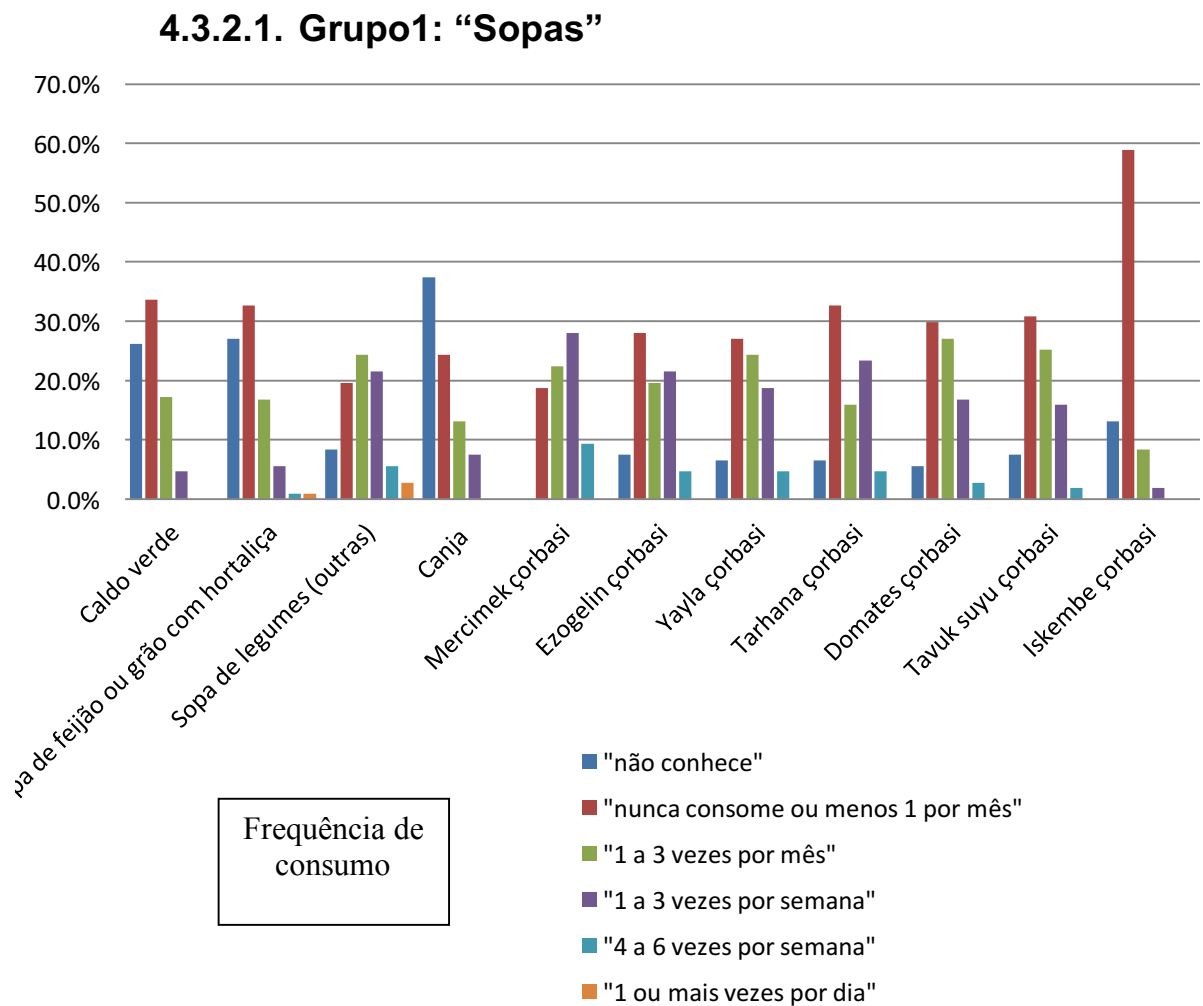


Fig.48 Visão geral da distribuição da frequência de consumo de sopas portuguesas e turcas

Compararam-se as médias de ingestão dos dois tipos de sopas a que se refere a Fig.48 usando o teste de Wilcoxon e verificou-se a existência de diferenças significativas entre o consumo dos dois tipos de sopas (p=0,000).

Atentando sobre a média de cada um dos tipos de sopas, observou-se que a maior delas corresponde às sopas turcas, que se revelaram, portanto, as preferidas destes imigrantes em termos médios.

4.3.2.2. Grupo2: “Pratos de carne e legumes”

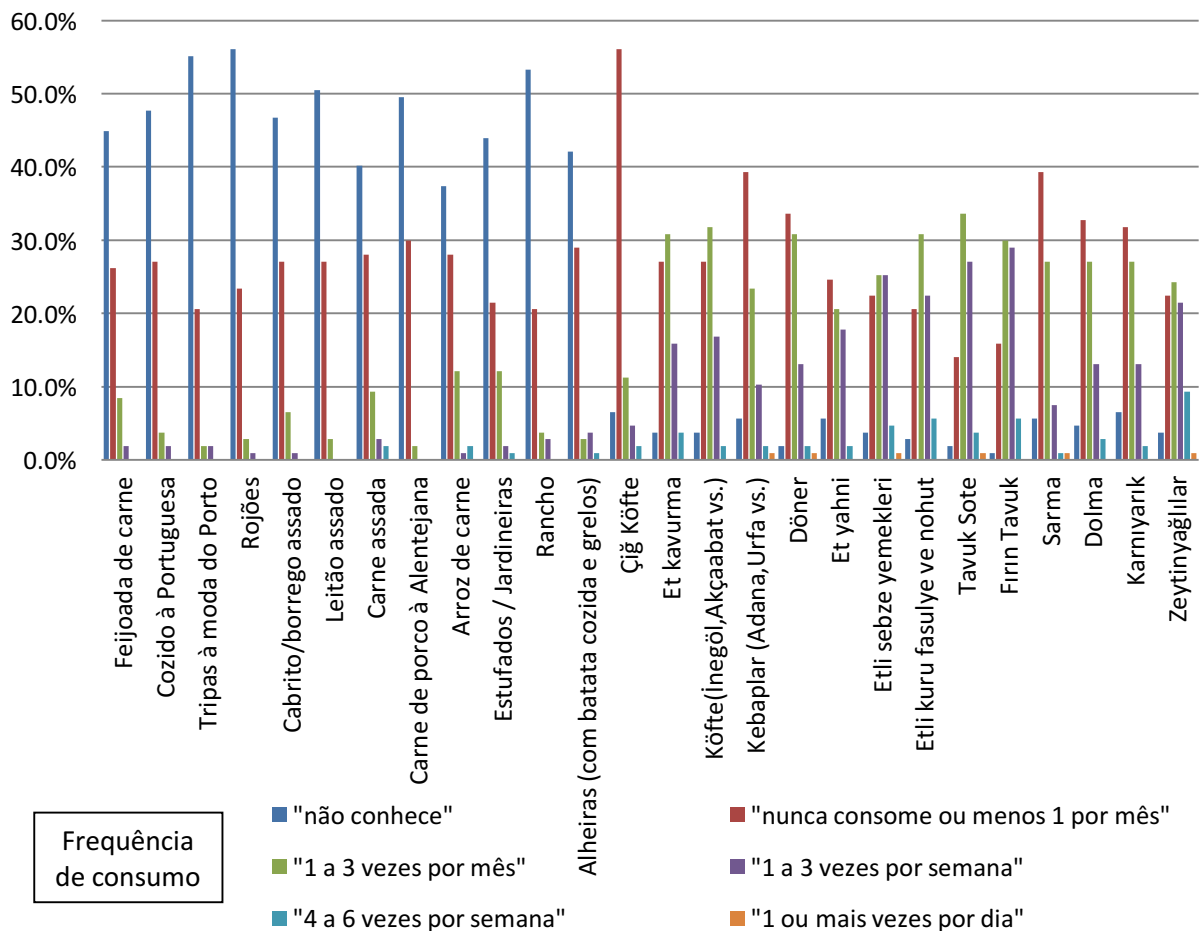


Fig.49 Visão geral da distribuição da frequência de consumo de pratos de carne e legumes portugueses e turcos

Compararam-se as médias de ingestão dos pratos a que se reporta a Figura 49 usando o teste de Wilcoxon e observou-se a existência de diferenças significativas entre o consumo de pratos de carne e legumes portugueses vs pratos de carne e legumes turcos ($p=0,000$). Dentre os dois tipos de prato registou-se que a maior média correspondeu novamente às preparações turcas, as quais revelaram receber a preferência da amostra também nesta categoria.

4.3.2.3. Grupo3: “Pratos de Pescada”

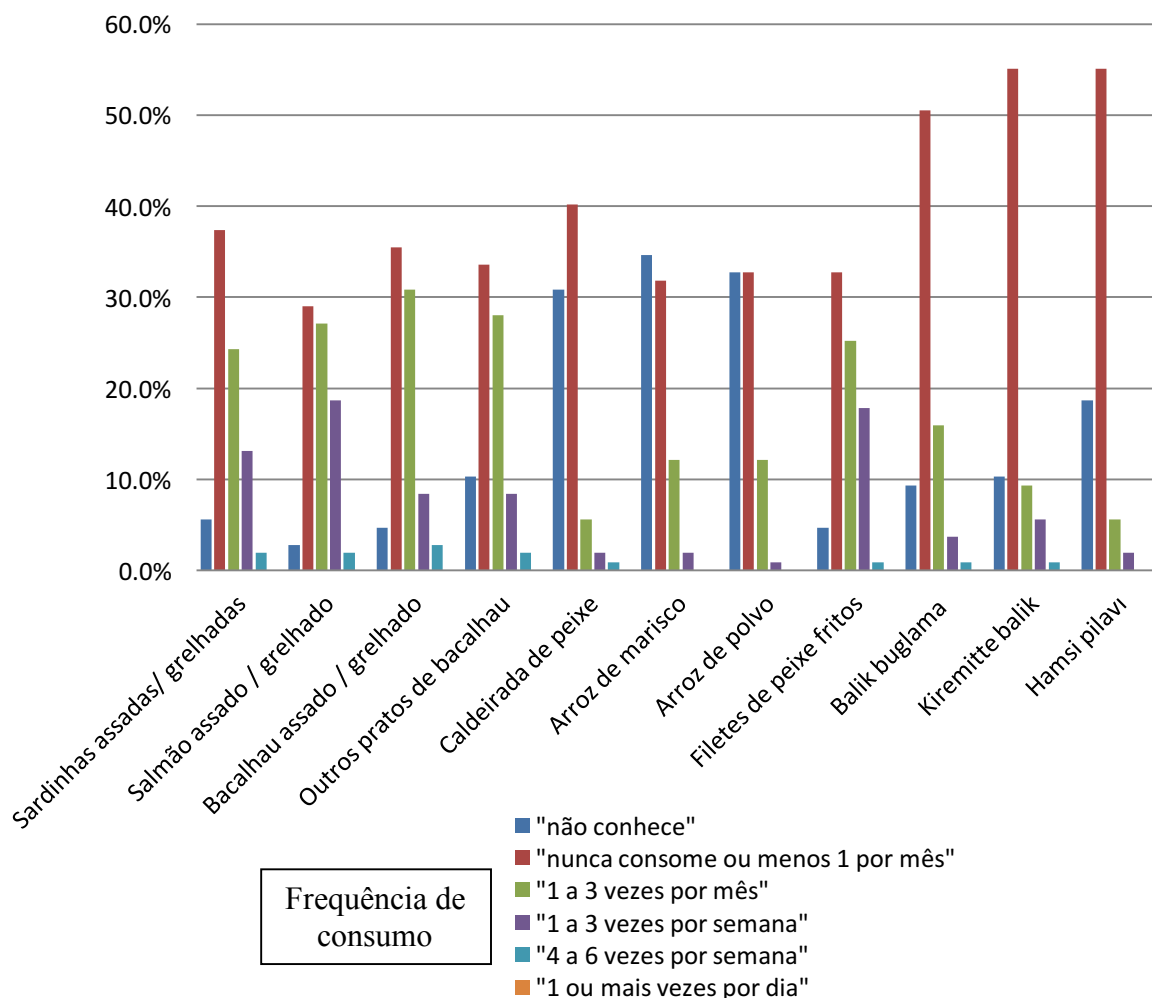


Fig.50. Visão geral da distribuição da frequência de consumo de pratos de peixe portugueses e turcos

Compararam-se as médias de ingestão dos pratos que se observam na Figura 50 usando o teste de Wilcoxon e registou-se a existência de diferenças significativas entre o consumo por parte destes imigrantes de pratos de peixe portugueses vs pratos de peixe turcos ($p=0,001$). Comparando-se as médias dos dois tipos de preparações registou-se que a maior delas pertenceu aos pratos de peixe portugueses, indicando, portanto, uma preferência de consumo destes últimos.

4.3.2.4. Grupo4: “Fast food e Salgadinhos”

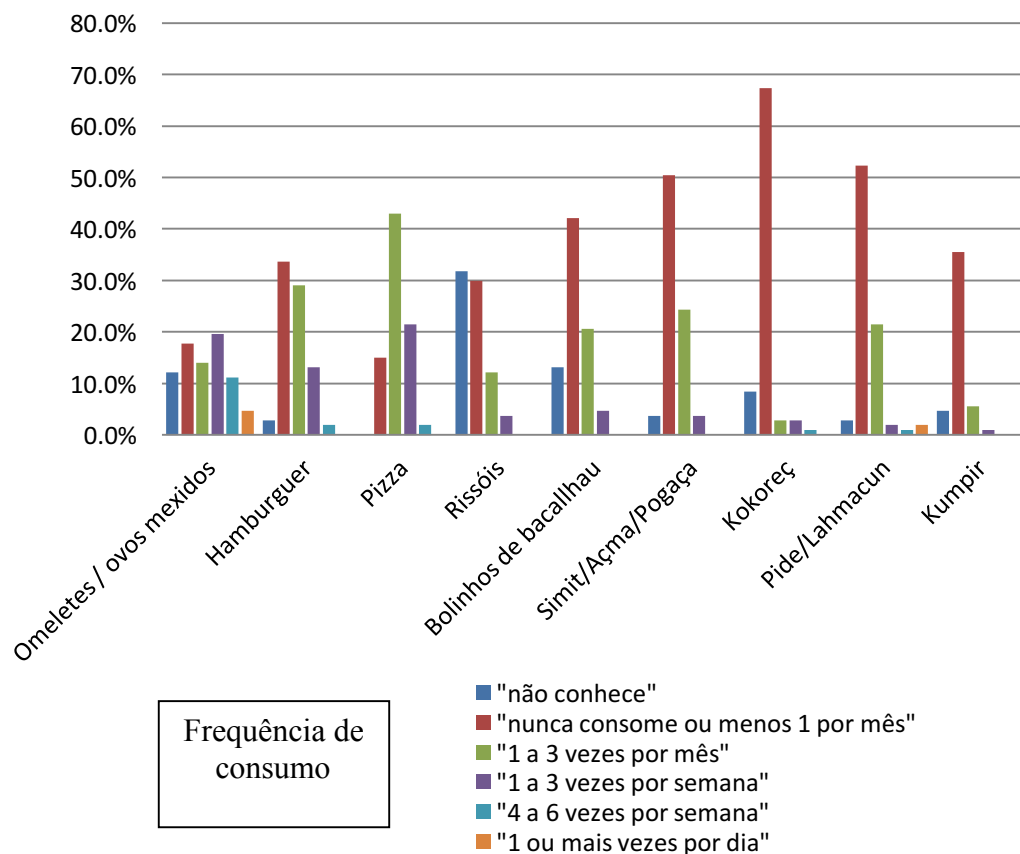


Fig.51 Visão geral da distribuição da frequência de consumo de Fast Food e Salgadinhos portugueses e turcos

Compararam-se as médias de ingestão dos itens nesta categoria, os quais se podem observar na Figura 51, usando novamente o teste de Wilcoxon e mais uma vez encontraram-se diferenças significativas nesta categoria entre o consumo de produtos portugueses, portugueses vs turcos ($p=0,000$). Comparando-se as médias dos dois tipos de preparações registou-se que a maior delas pertenceu às iguarias portuguesas, indicando, portanto, nesta amostra um maior consumo destas últimas.

4.3.2.5. Grupo5: “Sobremesas doces”

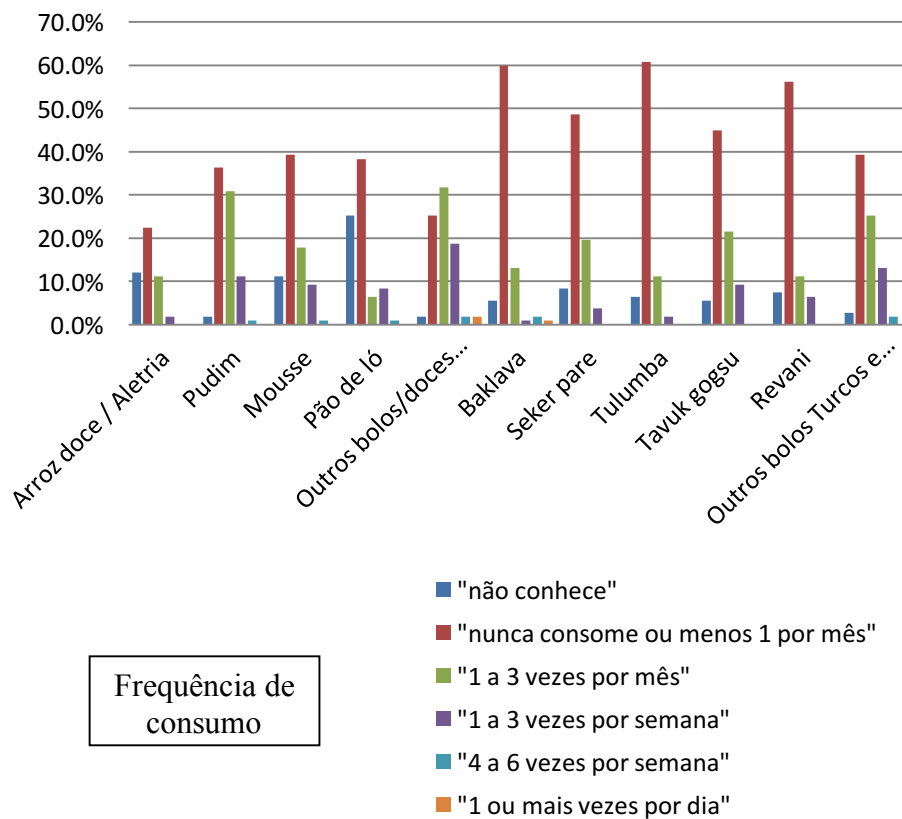


Fig.52 Visão geral da distribuição da frequência de consumo de sobremesas doces portuguesas e turcas

Compararam-se as médias de ingestão dos dois tipos de sobremesas doces (portuguesas e turcas) a que se refere a Fig.52, usando o teste de Wilcoxon e verificou-se que nesta categoria não se encontraram diferenças significativas entre o consumo de itens portugueses vs turcos ($p=0,059$).

Atentando sobre a média de cada um dos tipos de sobremesas, observou-se que a maior delas corresponde às sobremesas portuguesas, que se revelaram, portanto, as mais consumidas pela amostra em termos médios.

4.3.3. Análise de associações entre o consumo de pratos tipicamente portugueses e características da amostra

Tabela 11. Correlações encontradas entre certos pratos portugueses e determinadas variáveis

Correlações									
Correlação de spearman (p)			Idade	tempo em Portugal	Grau de integração	Frequência que cozinha	Grau de capacidades culinárias	Frequência de comer fora	Grau de mudança de hábitos alimentares depois que veio para Portugal
	Sopas: "Canja"	Correlação	-						
		Sig.	0,019	-0,143	-0,410	0,052	0,023	-0,181	0,162
		n	0,860	0,188	0,000	0,629	0,836	0,094	0,134
	Pratos de carne: "Cabrito/borrego assado"	Correlação	0,114	0,004	0,054	0,204	0,131	0,012	0,030
		Sig.	0,303	0,970	0,628	0,05	0,229	0,912	0,787
		n	85	87	85	88	87	87	87
Correlação de spearman (p)	Pratos de peixe: "Caldeirada de peixe"	Correlação	-						
		Sig.	0,095	0,042	-0,044	0,033	-0,111	-0,063	-0,212
		n	0,624	0,703	0,690	0,763	0,315	0,567	0,05
	Pratos de peixe: "Sardinhas assadas/grelhadas"	Correlação	0,085	-0,051	0,013	-0,039	0,011	0,166	0,276
		Sig.	0,439	0,641	0,903	0,718	0,919	0,125	0,010
		n	82	84	84	84	84	84	84
	Fast food e Salgadinhos: "Pizza"	Correlação	-						
		Sig.	0,114	-0,012	0,086	-0,022	-0,231	-0,084	-0,093
		n	0,302	0,910	0,431	0,841	0,032	0,444	0,394
Correlação de spearman (p)	Fast food e Salgadinhos: "Pizza"	Correlação	0,114	-0,012	0,086	-0,022	-0,231	-0,084	-0,093
		Sig.	0,302	0,910	0,431	0,841	0,032	0,444	0,394
		n	84	86	85	87	86	86	86

Verificou-se (de acordo com os resultados da correlação de Spearman), que o consumo de cinco pratos portugueses apresentava uma relação com certas características da amostra: grau de integração, frequência com que a imigrante cozinha, capacidades culinárias do imigrante e grau de mudança de hábitos alimentares desde que vive em Portugal.

Descobriu-se que à medida aumenta o grau auto reportado de mudanças de hábitos alimentares após a imigração, aumenta paralelamente o consumo do item "Sardinhas grelhadas/assadas" e também que à medida que o grau de integração auto percebido progride para níveis mais elevados, diminui o consumo do item "canja e também o consumo

do prato português “caldeirada de peixe” (embora esta última associação negativa encontrada esteja no limite da significância estatística considerada válida para poder retirar relações). No mesmo limite de significância estatística encontrou-se o item “cabrito/borrego assado” relativamente à sua associação com a frequência com que o imigrante cozinha por si próprio, achados estes que serão discutidos em pormenor na secção “Discussão”.

4.3.4. Análise de associações entre o consumo de pratos tipicamente turcos e características da amostra

Tabela 12. Correlações encontradas entre certos pratos turcos e determinadas variáveis

Correlações								
			Idade	Tempo em Portugal	Grau integração	Saúdaes de alimentos turcos	Desejo de voltar a viver na Turquia	Grau de mudança de hábitos alimentares depois que veio para Portugal
Correlação de spearman (p)	Sopas: "Domates çorbasi"	Correlação	0,032	0,123	0,227	-0,256	-0,194	-0,116
		Sig.	0,771	0,257	0,035	0,017	0,073	0,260
		n	85	87	86	86	86	88
	Sopas: "Yayla çorbasi"	Correlação	0,070	0,165	0,183	0,211	-0,147	-0,042
		Sig.	0,527	0,129	0,096	0,05	0,180	0,700
		n	84	86	84	85	85	86
	Pratos de carne: "Fırın Tavuk"	Correlação	0,160	0,061	0,115	0,048	-0,060	0,229
		Sig.	0,147	0,578	0,299	0,660	0,587	0,034
		n	84	86	84	85	85	86
	Pratos de peixe: "Balık buglama"	Correlação	-0,07	0,023	0,128	0,329	0,069	0,088
		Sig.	0,951	0,835	0,246	0,002	0,536	0,421
		n	83	85	84	84	84	85
	Pratos de peixe: "Kiremitte balik"	Correlação	0,099	0,133	0,145	0,303	0,026	0,044
		Sig.	0,371	0,221	0,187	0,05	0,815	0,689
		n	84	86	85	85	85	86
	Sobremesas doces: "Baklava"	Correlação	0,210	0,167	0,072	-0,116	-0,124	-0,045
		Sig.	0,05	0,121	0,510	0,288	0,255	0,680
		n	85	87	86	86	86	87
	Sobremesas doces: "Tavuk gogsu"	Correlação	0,228	0,261	0,207	-0,189	-0,122	-0,069
		Sig.	0,037	0,015	0,057	0,082	0,265	0,528
		n	84	86	85	86	86	86
	Sobremesas doces: "Outros bolos e doces turcos"	Correlação	0,078	0,090	0,169	-0,211	-0,083	-0,116
		Sig.	0,476	0,407	0,121	0,05	0,450	0,286
		n	85	87	86	86	85	88

Observamos neste estudo que o aumento de frequência consumo de um tipo de sopa turca ("Domates çorbasi") e também de um item de sobremesas doces turcas ("Outros bolos e doces turcos") estavam negativamente associadas às saúdaes dos alimentos do país de

origem destes imigrantes, ao passo que, simultaneamente, o aumento da frequência de consumo de um outro tipo de sopa tradicional turca ("Yayla çorbasi") e de dois pratos de peixe turcos ("Balik buglama"; "Kiremitte balik"), se revelaram positivamente associados às saudades da alimentação na Turquia.

Descobrimos também que o consumo de um dos pratos de carne típicos da Turquia ("Fırın Tavuk") estava positivamente associado com o grau de mudança de hábitos alimentares após a imigração. E que à medida que a idade da amostra aumentava, aumentava também o consumo de duas sobremesas doces típicas da Turquia ("Baklava" e "Tavuk gogsu")

Nenhum item de qualquer um dos cinco grupos da última parte do questionário se revelou significativamente associado à frequência com que a imigrante cozinha por si próprio ou a frequência de preparação de receitas exclusivamente turcas talvez devido ao baixo tamanho amostra que não permitiu uma força suficiente de significância estatística, pois algumas associações tiveram bem próximas do nível crítico de significância.

5. Discussão

Ao nosso conhecimento, este é o primeiro estudo feito em Portugal para conhecer os hábitos alimentares dos turcos residentes no país e respectivas mudanças. Este estudo indicou que o grau de integração dos imigrantes turcos estava positivamente relacionado com a idade, o tempo de residência em Portugal e o nível de domínio linguístico do idioma do país hospedeiro: encontrou-se que os imigrantes mais velhos da amostra são também os que estão em Portugal há mais tempo e os que se sentem mais integrados em Portugal, portanto deduz-se que são também os que se sentem mais confortáveis na cultura alimentar portuguesa. Apesar disso a relação que se encontrou entre o grau de mudança de hábitos alimentares e o tempo de residência em Portugal é bastante fraca: isto aconteceu devido ao efeito dos imigrantes jovens (que são a maior parte da amostra) e que residem em Portugal menos tempo (só para estudar), e os quais se classificam nas classes mais baixas tanto de integração como de mudança de hábitos alimentares. Esses, porque compõem a maior parte da amostra, são, portanto, também os que predominam em estatísticas anteriores que revelaram uma frequência de preparação de receitas turcas muito elevada em comparação com as portuguesas, o que vem de encontro ao elevado nível de saudades dos alimentos da Turquia reportado por estes imigrantes.

Relativamente a imigrantes turcos de faixa etária jovem, como os que constituíam a maior parte da nossa amostra, a literatura descreve que a alimentação destes imigrantes na Holanda reflectiu hábitos alimentares menos favoráveis (40), traduzidos em beber significativamente mais refrigerantes açucarados e comer menos frutos e hortícolas em comparação com os que vivem na Turquia. Sabe-se que a imigração envolve invariavelmente mudanças significativas nos hábitos alimentares dos imigrantes, relacionadas à disponibilidade de produtos e ingredientes, à cultura indígena, e às circunstâncias financeiras dos imigrantes (41). Ainda assim Nicolaou et al, refere que as tradições que governam comportamentos alimentares nos países de origem se mantêm muito valorizadas, mesmo pelos imigrantes mais jovens, algo que vai de encontro aos resultados deste estudo (42).

No nosso estudo observamos ainda que aumentou muito a frequência com que os imigrantes comem fora em Portugal face à Turquia onde esta prática não é muito habitual. Também se encontrou uma diferença marcante em relação à preparação de refeições após a imigração: enquanto que na Turquia as famílias são normalmente grandes e a responsabilidade de preparação de refeições recai sobre as matriarcas da família (mãe, avó, sogra), conforme encontramos nas respostas dos inquiridos deste estudo, pelo contrário, em Portugal na maioria da amostra são os próprios a ter de prepará-las agora. Estes mesmos achados foram encontrados por outros pesquisadores (14), investigando sobre a mudança de hábitos alimentares de imigrantes turcos na Alemanha. Sabe-se que a disponibilidade dos itens alimentares procurados, o novo ambiente, o tempo de preparação de alimentos ou mesmo o envolvimento em várias actividades extracurriculares, desempenham um importante papel nos hábitos alimentares (43).

Investigadores descobriram que o processo de mudanças alimentares poderá estar relacionado com a duração de residência no país hospedeiro e com o contacto social com pessoas do novo ambiente (44) e nesse ponto, é de salientar que no caso específico da nossa amostra (em grande parte estudantes universitários) se registou um aumento muito grande da aquisição de alimentos prontos ou pré-cozinhados, em contraste com o que é habitual na Turquia, país em que as refeições são usualmente em família e quase não se recorre a esse tipo de alimentos. Tal contraste pode ser explicado devido ao facto de, como já referido a nossa amostra ser composta predominantemente por jovens, os quais vêm sozinhos para Portugal estudar, e sabe-se que essa população recorre mais a este tipo de alimentação por ser mais prática e rápida (45;46).

A grande maioria dos imigrantes neste estudo, quando solicitados quantificar numa escala de 1 a 5 o grau percebido de mudanças nos hábitos alimentares desde que vivem em Portugal,

classificaram-se nas categorias 3 e 4 e os nossos resultados sugeriram que os imigrantes com maior grau de escolaridade são os que se classificaram tendencialmente com graus superiores de mudança de hábitos alimentares. Este achado corrobora o de outro estudo homólogo a este realizado em Portugal, incidindo sobre uma comunidade de imigrantes chineses com um tamanho amostral muito semelhante ao nosso, e no qual se encontrou exactamente a mesma associação (37).

5.1. Mudança de consumo por grupos de alimentos

5.1.1. Cereais e tubérculos

A análise das diferenças na frequência de consumo dos itens desta categoria revelou uma elevada percentagem de aumento do consumo de “Massa esparguete e Noddles”, “Cereais matinais e Muesli”, bem como de “Produtos de milho (ex: broa)” face ao que era usual por partes destes imigrantes quando viviam na Turquia.

O aumento de consumo de “Massa esparguete e Noddles” pode ser explicado pela rapidez de preparação tendo em conta que grande parte da nossa amostra era estudantes universitários, e ainda pela diferença de preço (em Portugal o preço é consideravelmente mais baixo).

Quanto ao enorme aumento de “Cereais matinais e Muesli” e também de “Produtos de milho (ex: broa)”, sendo ambos estes produtos, itens de pequeno almoço que são rápidos de consumir e de mais baixo preço em Portugal (o mesmo acontecendo com o leite que acompanha os cereais matinais), adaptam-se, portanto, às características buscadas pela nossa amostra largamente jovem e estudantil, explicando assim o notório aumento de seu consumo. Unusan et al, debruçando-se também sobre hábitos alimentares de imigrantes turcos na Alemanha descreve que os alimentos de pequeno-almoço consumidos em famílias de imigrantes turcos mantiveram a estrutura da dieta do pequeno-almoço tradicional da Turquia (pão, queijo fresco, tomate, ovo, azeitonas, chá, etc.) mas que por outro lado o consumo de cereais de pequeno-almoço aumentou amplamente, algo que os autores alegam poder ser atribuído à preferência por comida ocidental por parte de estudantes turcos que vivem na Alemanha, em substituição do pequeno-almoço tradicional, vindo deste modo estabelecer um paralelo muito forte com o nosso estudo (47).

Por fim é de referir que o conteúdo dos parágrafos acima explica as diferenças estatisticamente significativas ($p=0,004$) que foram encontradas quando comparada a média global de consumo de todos os itens deste grupo na Turquia versus em Portugal.

5.1.2.Laticínios

Nesta categoria verificou-se um aumento muito grande no consumo em Portugal de iogurte aromatizado relativamente ao consumo na Turquia contrastando com uma diminuição abrupta no consumo de iogurte natural por parte dos imigrantes turcos. Este facto explica-se também devido à disparidade de preços do iogurte aromatizado na Turquia face a Portugal, onde este é muito mais barato. Adicionalmente no país de origem destes imigrantes o iogurte natural além de ser acentuadamente mais barato que o aromatizado, é vendido em pacotes de grandes porções, o que não se verifica em Portugal, onde as porções são mais pequenas, e talvez por isso o consumo do iogurte natural tenha diminuído.

Registou-se ainda um aumento considerável no consumo de leite meio-gordo, o que poderá ser explicado não apenas pelo mais baixo preço deste item em Portugal, mas ainda devido ao fato de ser a matéria-prima a partir da qual se pode fabricar iogurte natural caseiro, produto que os turcos valorizam muito pois na gastronomia turca o iogurte é um alimento tradicionalmente muito importante e um acompanhamento muito usual de pratos principais de refeições (48).

É de referir que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,267$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens deste grupo na Turquia versus em Portugal, algo que pode ser facilmente explicado pelo aumento de alguns itens (iogurte aromatizado, leite meio-gordo) ser compensado pela diminuição de outros (iogurte natural e queijo) além de que todos os leites avaliados revelaram uma enorme percentagem de estabilidade, e por isso não se encontraram diferenças significativas quando comparadas as duas médias de forma global.

5.1.3.Ovos, Carne e Peixe

Observou-se nesta amostra que os imigrantes turcos experimentaram um aumento muito significativo no consumo de peixe desde que residem em Portugal e uma diminuição

relativamente acentuada no consumo de carnes em geral (embora uma percentagem significativa dos inquiridos tenha mantido estável o seu consumo de carnes).

Isto pode ser explicado devido ao facto de a grande maioria da nossa amostra ser constituída por muçulmanos, os quais reportaram excluir da sua alimentação tudo o que não seja “halal” (permitido) no alcorão, e de acordo com o Islão todas as carnes tem de ser sacrificadas da maneira correta e aceite por Deus (33), pelo que se supõe que estes imigrantes só recorrerem a talhos garantidamente “halal”, os quais são notoriamente escassos em Portugal, e daí a diminuição observada para o consumo de carnes, pois evitando a carne os imigrantes evitam também a grande deslocação que tem de fazer para conseguir suas carnes “halal”. Talvez por isso, em compensação, tenha aumentado muito o consumo de peixe, sugerindo um efeito de substituição muito fácil e prático num país com extraordinária disponibilidade e variedade de peixe.

Quanto à enorme percentagem encontrada relativamente à “manutenção” de consumo de carne de porco (e também órgãos de animais), tal como foi referido oportunamente, aquilo que significa de facto é que estes imigrantes não consumiam estes itens e continuam a não consumir. Já para o item “Ovos” a enorme percentagem de manutenção que se registou significa literalmente “manutenção” pois este é um produto muito consumido na Turquia (por exemplo, ao pequeno-almoço).

Apesar dos contrastes óbvios verificados, também no caso deste grupo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,212$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia versus em Portugal, e a explicação é exactamente que o aumento de peixe compensou a diminuição de carnes.

5.1.4. Óleos e Gorduras

Nesta categoria foi extremamente alta a percentagem encontrada para inquiridos que mantiveram estável a sua ingestão de banha, porém mais uma vez, em linha com o raciocínio anterior o que isto significa é uma manutenção de não consumo.

Em relação aos outros produtos deste grupo verificou-se um aumento expressivo no caso do consumo em Portugal de azeite, o que poderá mais uma vez ser explicado pela acentuada diferença de preço face à Turquia. Já em relação ao item “manteiga” houve um decréscimo considerável do seu consumo por parte destes imigrantes. Os pesquisadores que estudaram

as alterações de hábitos alimentares de turcos na Alemanha (14) descobriram igualmente que o consumo de azeite aumentou enquanto que o de manteiga diminuiu, confirmando os resultados do nosso estudo.

Mais uma vez, pela mesma explicação que nos dois grupos anteriores, também neste grupo não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,063$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia versus em Portugal.

5.1.5. Doces e produtos de pastelaria

A partir da análise dos dados registados para esta categoria observa-se que o consumo de produtos doces e de pastelaria se manteve predominantemente constante para os imigrantes turcos, com apenas alguns decréscimos significativos no caso dos itens "Marmelada, compota, geleia, mel" e "Pastéis folhados ou recheados", os quais não foram totalmente compensados pelo aumento do item "bolachas maria ou água e sal" (o qual aumentou pois na Turquia não existe bolacha maria), e portanto neste grupo foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,048$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia versus em Portugal.

5.1.6. Hortícolas e Leguminosas

Nesta categoria registaram-se acentuadas diminuições no consumo de certos itens bastante consumidos na Turquia como: "Lentilhas", "Azeitonas", "Pepino", "Pimento" e "Feijão verde", verificando-se por oposição um aumento abrupto para o item "alho francês". Este último caso explica-se devido à aplicação usual do alho francês em Portugal como ingrediente para sopas, algo que na Turquia não se verifica. Por outro lado, em relação às diminuições para itens como "pepino" e "feijão verde" explicam-se devido ao diferente aspeto e tamanho destes produtos no país hospedeiro, pois na Turquia os mesmos são encontrados sob formas mais longas e delgadas, que são as preferenciais para preparar os pratos de produtos hortícolas que acompanham as refeições, existindo ainda na Turquia uma tradição muito forte de pratos principais compostos por hortícolas. Entre os países da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico), os números da Turquia indicam níveis muito elevados de frutos e hortícolas (49), e isto pode reflectir os hábitos alimentares trazidos da Turquia. Também um recente estudo holandês Akbulut, et al sugerem que os filhos de imigrantes turcos na Holanda reflectem uma maior ingestão de frutas e hortícolas do que

crianças holandesas nativas, o que confirma a elevada preferência deste povo por produtos vegetais (40).

Também o item “azeitonas” diminuiu consideravelmente, o que pode ser explicado devido ao facto de a forma de comercializar azeitonas em Portugal ser diferente da Turquia, onde estas se vendem em água muito salgada chamada “salamura” (50) e por isso as azeitonas da Turquia apresentam-se tradicionalmente com rugas externas, algo que em Portugal não é habitual encontrar, pelo que se admite que este facto possa ter desviado o interesse dos imigrantes face a um aspeto do produto que não lhes é familiar.

Por fim verificou-se igualmente que o item “pimento” diminuiu também consideravelmente e de forma homóloga, isso pode ser explicado pois na Turquia o pimento usual (chamado “carliston biber”) não é igual ao encontrado em Portugal e tal como no caso do item “azeitonas”, isso pode ter levado à baixa aceitação do novo aspeto de pimento encontrado no mercado português.

Por fim é de sublinhar que neste grupo foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,000$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia versus em Portugal, precisamente devido aos marcados contrastes descritos.

5.1.7. Frutas

Os nossos achados podem ser explicados devido à dificuldade de encontrar produtos da categoria “frutas tropicais” na Turquia, em paralelo com o seu elevado preço, uma situação limitadora que já não se verifica em Portugal e daí convidar ao seu consumo.

A diminuição observada no consumo de “frutos secos” e “frutos gordos” pode ser explicada pelo mais elevado preço destes itens em Portugal face à Turquia e à diferente palatabilidade dos mesmos no país de origem destes imigrantes.

O consumo de frutas frescas manteve-se largamente constante e isso pode ser explicado pelo facto de que na Turquia é tradicional servir fruta após o jantar (40) um hábito que pode ter sido migrado para Portugal com estes indivíduos.

Mais uma vez devido ao aumento de consumo de um item do grupo ter sido compensado pelo decréscimo de outros, neste grupo também não foram encontradas diferenças

estatisticamente significativas ($p=0,960$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia versus em Portugal.

5.1.8. Bebidas

Notou-se uma estabilidade do consumo da esmagadora maioria dos itens desta categoria face à Turquia, porém conforme referido oportunamente, estes resultados têm de ser interpretados cuidadosamente, pois para o caso dos itens que se reportam a bebidas alcoólicas a esmagadora maioria da amostra respondeu “nunca ou menos de uma vez por mês” tanto para o consumo em Portugal como na Turquia, pelo que esta “manutenção” observada significa mais uma vez manutenção de não consumo.

Por oposição, a “manutenção” que se registou para o item “água sem gás” e “chá” já se traduz de uma maneira literal: É que a maioria dos inquiridos reportaram uma elevada frequência de consumo na Turquia continuaram a manter em Portugal esse consumo elevado.

No caso do item “café” verificamos em Portugal um aumento do seu consumo para grande parte da amostra, o que pode ser explicado pelo mais baixo preço deste item no mercado Português e sua enorme distribuição geográfica, enquanto que na Turquia ele se encontra em lojas especiais para este produto (ex: “Starbucks”), além de que nos restaurantes, após as refeições, apenas se serve o café turco tradicional, pelo que se supõe que ao chegar a Portugal os indivíduos desta amostra, tenham sentido a inclinação de experimentar os vários tipos de café comercializados em Portugal.

Por outro lado, o item “Ayran” (uma bebida característica da Turquia composta por iogurte líquido com sal) registou um abrupto decréscimo de consumo, o que era espectável, dada a ausência de disponibilidade desse produto no mercado português.

Por fim os inquiridos reportaram um aumento de ingestão de produtos do item “Sumos de fruta açucarados”, algo que vem de encontro ao que observaram outros estudos: (42) Relata que aumentou de forma modesta o consumo de sumos açucarados em jovens imigrantes turcos na Holanda. Da mesma forma que estes investigadores sugerem, supomos também que uma faixa etária jovem como aquela domina a nossa amostra, pode ser influenciada pelas normas sociais e modelagem de pares a consumir grande parte da alta disponibilidade deste tipo de sumos no seu novo ambiente.

Neste último grupo, e devido à percentagem de manutenções extremamente grande, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p=0,658$) quando comparada a média global de consumo de todos os itens na Turquia versus em Portugal.

Na última parte do questionário foi avaliada a frequência com que os imigrantes ingeriam preparações portuguesas e turcas divididas em cinco grupos: “Sopas”; “Pratos de carne e legumes”; “Pratos de Peixe”; “Fast Food e Salgadinhos” e “Sobremesas doces”. Na análise de associações entre o consumo de pratos tipicamente Portugueses e características da amostra verificamos que o aumento da frequência de consumo de certas comidas típicas da Turquia (“Domates çorbasi”) e (“Outros bolos e doces turcos”) está negativamente relacionado com as saudades dos alimentos da Turquia, enquanto que, simultaneamente, o aumento da frequência de consumo de um outro tipo de sopa tradicional turca (“Yayla çorbasi”) e de dois pratos de peixe turcos (“Balik buglama”; “Kiremitte balik”), mostrou estar positivamente associados às saudades da alimentação naquele país.

A sopa “Yayla çorbasi” é uma sopa tradicional turca que se faz com iogurte e especiarias (hortelã seca), um género de sopa que não tem paralelo em Portugal, e, portanto, este facto explica bastante bem porque esta sopa se revelou positivamente associada às saudades do país de origem destes imigrantes. O primeiro dos pratos de peixe (“Balik buglama”) é cozinhado a vapor sem espinha e com batata e é geralmente cozinhado com um peixe específico chamado, “Hamsi”, um peixe que é muito raro de encontrar em Portugal (parecido com sardinhas minúsculas, muito pequeninas) daí este tipo de prato estar positivamente associado às saudades da alimentação na Turquia. O outro prato de peixe, “Kiremitte balik”, é cozinhado de uma forma especial na Turquia, num forno próprio, em prato de barro e coberto de queijo, algo que não é nada usual de encontrar em Portugal e daí este tipo de prato estar também positivamente associado às saudades da alimentação na Turquia.

Adicionalmente, descobrimos que o consumo de um dos pratos de carne típicos da Turquia (“Fırın Tavuk”) estava positivamente associado com o grau de mudança de hábitos alimentares após a imigração. Este é um prato de frango no forno, algo que é bastante comum em Portugal e talvez por isso, devido ao paralelismo e identidade comum do prato nos dois países, o seu maior consumo se tenha revelado positivamente associado com a integração nos hábitos alimentares portugueses.

Também se observou neste estudo que à medida que a idade da amostra aumentava, aumentava igualmente o consumo de duas sobremesas doces típicas da Turquia (“Baklava” e “Tavuk gogsu”). Esta última sobremesa faz-se com leite e é muito fácil de preparar em casa,

talvez por isso pessoas mais velhas a prefiram (devido à facilidade de preparação e leveza digestiva da mesma). Já sobre a outra sobremesa ("Baklava"), não se pode afirmar a mesma coisa pois é muito difícil de preparar, mas talvez exatamente por causa disso, apenas as pessoas mais velhas da nossa amostra tenham competências e experiência culinária na preparação deste tipo de sobremesa, e daí o seu consumo estar associado à idade.

Em relação à frequência com que os imigrantes ingeriam preparações tipicamente portuguesas, descobriu-se que cinco delas estavam relacionadas com características da amostra: especificamente, descobriu-se que à medida que aumenta o grau auto reportado de mudanças de hábitos alimentares após a imigração, aumenta paralelamente o consumo do item "Sardinhas grelhadas/assadas" e também que à medida que o grau de integração auto percebido progride para níveis mais elevados, diminui o consumo do item "canja."

Isto pode ser explicado devido ao facto de que durante a aplicação deste questionário foi fornecida uma versão do mesmo em turco aos inquiridos e nesta versão em frente ao nome "canja" foi colocado entre parêntesis o nome de um tipo de sopa de galinha portuguesa ("Tavuk çorbasi") homóloga na Turquia à "canja" portuguesa, para que os imigrantes fizessem uma associação mental e compreendessem do que se estava a falar no item com o nome "canja". Talvez por esse motivo os participantes tenham pensado que a sopa que eles conhecem ("Tavuk çorbasi") é exatamente a mesma preparação que a "canja" portuguesa, e daí o maior consumo dessa sopa da Turquia estar associado a menor grau de integração, pois ao aumentar a frequência com que a ingerem, os imigrantes perpetuam a sua alimentação tradicional, e talvez por isso o seu grau de integração (neste caso relacionado à aculturação alimentar) se revele tendencialmente menor.

Na mesma linha de raciocínio, observa-se que com o aumento do grau auto relatado de mudanças de hábitos alimentares após a imigração, diminui o consumo do prato português "caldeirada de peixe", o qual no questionário em turco tinha a explicação entre parêntesis "Sebzeli sulu balik yemegi", o nome de um prato da Turquia em tudo semelhante (embora esta associação negativa encontrada esteja no limite da significância estatística considerada válida para poder retirar elações).

De forma muito semelhante, no mesmo limite de significância estatística encontra-se o item "cabrito/borrego assado" relativamente à sua associação com a frequência com que o imigrante cozinha por si próprio. Isto pode ser explicado porque a maioria da amostra deste estudo revelou ser muçulmana e ter a preocupação de só comer o que é "halal" (permitido) no alcorão, pelo que se assume que só comprarão carne em talhos "halal" e a prepararão em

suas casas da forma tradicional, pois este tipo de carne é considerado muito importante no panorama alimentar dos turcos (51). Talvez por isso a frequência com que o imigrante cozinha esteja associada a um maior consumo deste tipo de carne. Esta dedução pode ser corroborada pelo facto de não se ter encontrado uma associação semelhante quando atentamos na frequência com que o imigrante come fora de casa e por dados recolhidos anteriormente em que os inquiridos mostraram cozinhar maioritariamente receitas turcas em suas casas.

Por fim, as limitações deste estudo devem ser reconhecidas: o baixo tamanho amostral limita a generalização dos resultados encontrados e reconhece-se que pode ter mascarado possíveis descobertas adicionais, pois algumas das relações testadas entre pares de variáveis estiveram muito próximas do nível de significância crítico para provar uma associação. Também se reconhece como limitação o número de não respostas que cresceu um pouco na parte final do questionário, talvez porque este era longo e talvez por isso cansativo.

Antes da versão final o questionário foi enviado a 10 pessoas para pré teste, dos quais 9 o preencheram. Os mesmos referiram que o questionário era demasiado longo e também disseram que o questionário demorou aproximadamente 25 minutos a ser completado.

Tendo em vista estes comentários, a versão final de questionário (um pouco mais abreviada) foi enviada para 200 pessoas, das quais apenas 107 aceitaram participar. De referir que ainda assim também estes perceberam que o questionário era muito longo e que demorou muito tempo a completar (aproximadamente 30 minutos).

Finalmente, reconhece-se ainda como limitação que o método de distribuição do questionário (por via informática) apesar de prático e usual hoje em dia, não permitiu que ele chegasse a cem por cento da comunidade de turcos residentes em Portugal, um número que segundo as estatísticas de 2014 chegava a 650 indivíduos.

Ainda assim, este estudo é pioneiro na análise dos hábitos alimentares da comunidade turca em Portugal e permitiu uma leitura detalhada das principais mudanças ocorridas após a migração. Os dados recolhidos permitirão as bases de uma intervenção destinada a melhorar padrões alimentares e à promoção da alimentação saudável, especificamente direccionada para esta comunidade, tendo em conta as suas nuances e preferências específicas. Tal como referido anteriormente neste estudo as estatísticas mostram que a população de turcos imigrantes que chegam à Europa todos os anos (e especificamente a Portugal) tem vindo a aumentar cada vez mais de ano para ano e com os números a continuarem a evoluir desta

forma no futuro, uma tal intervenção alimentar direcionada a uma comunidade específica dentro da população portuguesa poderá mostrar-se com muito maior sucesso do que a aplicação indiscriminada de uma intervenção direcionada à população geral, dada a necessidade das ciências do consumo e nutrição se adaptarem a cada grupo populacional com características homogêneas de forma a responderem de forma mais eficaz aos respetivos desafios e oportunidades.

6. Conclusões

Em primeiro lugar, salienta-se um aumento bastante acentuado na frequência com que o imigrante cozinha por si próprio em Portugal face à Turquia, com uma preferência notória pela preparação de receitas turcas face às portuguesas. Nesta população de imigrantes aumentou ainda visivelmente a compra de alimentos prontos ou pré-cozinhados, e por outro lado também a frequência de comer fora de casa.

Verificou-se ainda que o grau de integração destes imigrantes na sociedade portuguesa estava positivamente relacionado com a idade, com o tempo de residência em Portugal e o nível de domínio linguístico do idioma do país hospedeiro. Os dados apontam também para que os imigrantes mais velhos da amostra sejam os que se classificaram tendencialmente nos graus superiores de mudança de hábitos alimentares desde que residem em Portugal.

No que respeita a grupos alimentares específicos, os resultados indicaram uma alteração significativa de padrões de consumo alimentar, a qual se mostrou mais pronunciada nos grupos “cereais e tubérculos”; “hortícolas e leguminosas” e “doces e produtos de pastelaria”. Na última parte deste estudo teve-se em consideração a frequência de consumo de preparações tipicamente turcas vs tipicamente portuguesas e encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre o consumo em Portugal dos dois estilos de sopas, com as sopas turcas a liderar as preferências destes imigrantes. Uma situação em tudo idêntica verificou-se também no grupo “pratos de carne e legumes”.

Já no grupo “pratos de peixe” e no grupo “Fast Food e salgadinhos” voltaram a verificar-se diferenças estatisticamente significativas e que a maior média correspondeu às preparações portuguesas, as quais se revelaram, portanto, as preferidas destes imigrantes. Apenas no último grupo “sobremesas doces” não se encontraram diferenças estatisticamente significativas no consumo de itens portugueses vs turcos.

Este estudo veio responder à profunda falta de conhecimento e literatura sobre os padrões alimentares da comunidade de turcos a residir em Portugal, fornecendo no futuro um apoio crucial a investigadores que debruçarem seus estudos e intervenções sobre esta comunidade em crescimento no país lusófono: De acordo com as estatísticas o número de imigrantes turcos a residir em Portugal tem aumentado de ano para ano, e esta comunidade traz consigo hábitos e padrões alimentares específicos, os quais, as intervenções comunitárias na área da alimentação saudável tem necessariamente de abordar de forma específica e direccionada, para irem de encontro às particularidades de cada subgrupo populacional e responderem de forma eficaz às suas nuances específicas, otimizando o sucesso das intervenções.

7.Referências

1. Dede, H. (2011). *Evaluation Of Nutritional Habits And Nutritional Status Of Women In Samsun Province*. Ankara University.
2. Çakiroglu, P., & Sargin, Y. (2004). *Küreselleşmenin Gıda Tüketimine Etkisi*. Standart: Ekonomik Ve Teknik Dergi, 41-45.
3. Isik, N. (1998). *Karaman'dan Yurt Dışına Giden Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları*. Ankara Üniversitesi.
4. Arslan, P. (1993). *Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemiyle Değerlendirilmesi*. Beslenme Ve Diyet Dergisi, 195-208.
5. Elmacioglu, F. (1995). *Klinik Öncesi Tıp Öğrencilerinin Beslenme Yemek Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. Beslenme Ve Diyet Dergisi, 263-271.
6. Besirli, H. (2010). Food, Culture And Identity. *Millî Folklor*, 87.
7. Lipovac , A., & Strasser, B. (2015). *A Review On Changes In Food Habits Among Immigrant Women And Implications For Health*. J Immigrant Minority Health, 17:582–590.
8. Macedo, S. M. (2000). *Food Habits Of A Portuguese Immigrant Population Living In Germany*. Tese de licenciatura em Ciências da Nutrição, FCNAUP, Porto.
9. Sahin, A., & Ozer, B. (2006). *Beslenme Kültüründeki Farklılıkların Bayan Tüketicilerin Gıda Ürünleri Satın Alma Davranışları Üzerindeki Etkileri*. D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi, 127-145.
10. Verbeke, W., & López, G. (2005). *Ethnic Food Attitudes And Behaviour Among Belgians And Hispanics Living In Belgium*. British Food Journal, 823-840.
11. Kleiser, C., Mensink, G., Neuhauser, H., Schenk, L., & Kurth, B.-M. (2009). *Food Intake Of Young People With A Migration Background Living In Germany*. 13(3)(324–330).
12. Ottese, G., & Wandel, M. (2012). *Changes In Dietary Habits After Migration And Consequences For Health: A Focus On South Asians In Europe*. Food And Nutrition, Vol 56.
13. Akçaylı, N. (1986). *Almanya'da Yaşayan Türkler Ve Sorunları*.
14. Kavak, S., & Yaman, M. (2007). *Almanya'da Yaşayan Türk Ailelerinin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimin Saptanması*.
15. Kocak, Y., & Terzi, E. (2012). *Immigration Factor At Turkey: Influences Of Migrants' To Cities And Solution Suggestions*. Kaü-İİBf Dergisi.
16. Kaya, İ. (2008). *Avrupalı Türkler: Misafir İşçilikten Avrupa Vatandaşlığına*. Eastern Geographical Review, 149-166.

17. Çsgb. (2007). *2005 Yılı Raporu*. Ankara:T.C. Çalışma Ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Dış İlişkiler Ve Yurtdışı İşçi Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları .
18. Sef. (2014). *Relatório De Imigração Fronteiras E Asilo*. Serviço De Estrangeiros E Fronteiras.
19. Mfa. (2013). *Relations Between Turkey And Portugal* . Obtido Em 02 De Abril De 2016, De Republic Of Turkey Ministry Of Foreign Affairs : [Http://Www.Mfa.Gov.Tr/Turkiye-Portekiz-Siyasi-Iliskileri.Tr.Mfa](http://www.mfa.gov.tr/Turkiye-Portekiz-Siyasi-Iliskileri.Tr.Mfa)
20. Çelik, O. (15 De February De 2013). *Turkiye Ve Portekiz Arasinda Egitim Alaninda Is Birligi Programi*. Obtido Em 2016, De Resmi Gazete: [Http://Www.Resmigazete.Gov.Tr/Eskiler/2013/10/20131013-11-1.Pdf](http://www.resmigazete.gov.tr/Eskiler/2013/10/20131013-11-1.Pdf)
21. Bolluk, S., & Acar Tek, N. (2014). *Mediterranean Diet For Prevention Of Alzheimer's Disease*. Akad Geriatri, 6: 55-61.
22. Ersoy, G., & Ozdemir, G. (2010). *The Benefits Of Medirerranean Diet To Helth: Review*. Turkiye Klinikleri J Cardiovasc Sci , 22(1):75-84.
23. Santos, P. M. (2003). *A Qualidade Da Dieta Mediterrânea Numa População Jovem Do Sul De Portugal*. Tese de licenciatura em Ciências da Nutrição, FCNAUP, Faculdade De Ciências Da Nutrição E Alimentação Da Universidade Do Porto.
24. Simopoulos, A. (2001). *The Mediterranean Diets: What Is So Special About The Diet Of Greece?The Scientific Evidence*. J Nutr, 131(11):3065s-73.
25. Cruz, G. M. (2009). *Adessão Ao Padrão Alimentar Mediterrânico E Às Recomendações Da World Health Organization Em Portugal: 1961-2003*. Tese de licenciatura em Ciências da Nutrição, FCNAUP, Porto.
26. Partidário, A., Carvalho, A., Marreiros, A., & Rosa, A. (2014). *A Dieta Mediterrânica Em Portugal:Cultura, Alimentação E Saúde*. Universidade Do Algarve.
27. Ribeiro, O. (1998). *Portugal, O Mediterrâneo E O Atlântico*. (Vol. 7ª Ed.). Lisboa: Livraria Sá Da Costa Editora.
28. Durão , C., Oliveira , J., & De Almeida , M. (2008). *Portugal E O Padrão Alimentar Mediterrânico*. Volume 14(Nº 3).
29. Vilela , S., Santos, S., Padrão , P. , Caraher, M. (2014). *Length Of Migration And Eating Habits Of Portuguese University Students Living In London*. United Kingdom. 53(4)(419-435).
30. Araújo, M. J. (2014). *Valor Patrimonial Da Gastronomia Portuguesa:Impacto Na Satisfação Dos Turistas No Destino Porto*. Dissertação de Mestrado em Gestão de Turismo, Porto: Universidade Lusófona Do Porto.

31. Yeyinli, N., & Köse, E. (2008). *Akdeniz Diyetinde Tahılların Rolü. Türkiye 10. Gıda Kongresi*. Erzurum.
32. Kiliç, N. (2010). *Türk Mutfağının Ege-Akdeniz Karakterinin Kültürel Ve Turistik Açidan İncelenmesi:Ayvalık Örneği*. Ankara: T.C. Kültür Ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü.
33. Guler, S. (2010). *Türk Mutfak Kültürü Ve Yeme İçme Alışkanlıkları*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26.
34. Sb. (2014). *Türkiye Beslenme Ve Sağlık Araştırmaları*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
35. Ávila, H., Palma Mateus, M., Graça, P., & Pasadas, S. (2014). *Dieta Mediterrânica Um Padrão De Alimentação Saudável*. Associação Portuguesa Dos Nutricionistas.
36. Sb. (2004). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. Ankara: T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
37. Li, Y. (2015). *Food Habits Of A Chinese Immigrant Population Living In Portugal*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Consumo e Nutrição, FCUP/FCNAUP, Porto.
38. Maviş, F. (2003). *Endüstriyel Yiyecek Üretimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
39. Portney, L., & Watkins, M. (2008). *Foundations Of Clinical Research: Applications To Practice*.
40. Akbulut, G., Yildirim, M., Sanlier, N., Van Stralen, M., Acar Tek, N., Bilici, S., Chinapaw, M. (2013). *Comparison Of Energy Balance-Related Behaviours And Measures Of Body Composition Between Turkish Adolescents In Turkey And Turkish Immigrant Adolescents In The Netherlands*. *Public Health Nutrition*, 17(12), 2692–2699.
41. Hartwell, H., Edwards, J., & Brown, L. (2011). *Acculturation And Food Habits:Lessons To Be Learned*. *British Food Journal*, Vol. 113 Iss 11 Pp. 1393 - 1405.
42. Nicolaou, M., Doak, C., Van Dam, R., Brug, J., Stronks, K., & Seidell, J. (2009). *Cultural And Social Influences On Food Consumption In Dutch Residents Of Turkish And Moroccan Origin:A Qualitative Study*. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*. 41:232-241.
43. Jungmi, O. (2003). *Food Habits And Eating Patterns Of Korean Adult Immigrants In Australia*.
44. Eves, A., Kipps, M., & Parlett, G. (1994). *Changes In The Diets Of University Students Over A Six-Year Period*. *Journal Of Human Nutritionand Dietetics*, 363–376 .
45. Sürocooğlu, M., & Çakiroğlu, F. (2000). *Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek*. *Tarım Bilimleri Dergisi* , 116-121.
46. Ayrancı, U., Erenoglu, N., & Son, O. (2010). *Eating Habits, Lifestyle Factors, And Body Weight Status Among Turkish Private Educational Institution Students*. *Nutrition*, 772–778.
47. Unusan, N., Sanlier, N., & Danisik, H. (2006). *Comparison Of Attitudes Towards*

- Breakfast By Turkish Fourth Graders Living In Turkey And Germany. Appetite, 248–253.*
48. Nuhoğlu, F. (2005). *Türk Mutfağından Yedi Renk*. İstanbul: Pozitif Yayıncılık.
 49. Cs, S., & B., I. X. (2006). *An Assessment Of The Potential Consumption Impacts Of Who Dietary Norms In Oecd Countries*. Food Policy 31, 53–77.
 50. Tkb. (2008). *Türk Gıda Kodeksi Sofralık Zeytin Tebliği*. Obtido Em 15 De 01 De 2015, De Tarım Ve Köyşleri Bakanlığı:
[Http://Www.Gidamo.Org.Tr/Mevzuat/Mevzuat_Detay.Php?Kod=74](http://www.gidamo.org.tr/mevzuat/mevzuat_detay.php?kod=74)
 51. Albayrak, A. (2013). *Farklı Milletlerden Turistlerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Saptanması Üzerine Bir Çalışma*. Journal Of Yasar University, 30(8) 5049-5063.

8. Anexos

Anexo I - Exemplos de pratos típicos turcos

Sopas

Mercimek çorbasi (Sopa de lentilhas vermelhas):

Lentilhas vermelhas, batata, cenoura, cebola, polpa de tomate, azeite, sal.



Ezogelin çorbasi (Sopa de Ezogelin):

Bulgur, arroz, lentilhas vermelhas, cebola, manteiga, alho, sal, polpa de tomate, hortelã e piri piri.



Yayla çorbasi (Sopa de iogurte):

Iogurte, arroz, farinha, ovo, sal e hortelã.



Tarhana çorbasi (Sopa de tarhana):

Tarhana, polpa de tomate, azeite, pimenta preta, hortelã e piri piri.



Tarhana:

Tomate, cebola, pimenta vermelha, iogurte, grão de bico, sal, fermento e farinha.



Domates çorbasi (Sopa de tomate):

Tomate, farinha, manteiga, sal e azeite.

*Pode se servir com queijo ralado.



Tavuk suyu çorbasi (Sopa de frango):

Frango, cebola, farinha, alho, manteiga, sal e pimenta preta.



Iskembe çorbasi (Sopa de tripa):

Tripa bem limpos, alho, vinagre, água, farinha e azeite.

Receita de Molho

Farinha, gema de ovo, iogurte, piri piri e limão



Pratos principais

Çiğ Köfte (Almondegas crú):

Bulgur, piri piri, carne picada, polpa de tomate, cebola, salsa e especiarias.

- O preparado não é cozinhado, mas sim amassado com as mãos.
 - É inseparável de folhas de alface e de xarope de romã.
 - Existe também outra variedade que não contém carne



Et kavurma (Carne estufado):

Carne, cebola, pimentão verde, alho e azeite.



Köfte (İnegöl,Akçaabat vs.)- (Almondegas) :

Carne picada, cebola, alho, salsa, pão ralado, sal e pimenta preta.



Kebaplar (Adana,Urfa vs.):

Carne de cordeiro, gordura de cordeiro, sal, pimenta preta, pimenta vermelha e alho.



Doner:

Carne, gordura de cordeiro, especiarias, alho e cebola.



Et yahni (Ensopado de carne):

Carne, batata, cebola, polpa de tomate, azeite, sal, pimenta preta e piri piri.



Etli sebze yemekleri (bezelye, ispanak vs.)-(Pratos de carne e produtos hortícolas):

Bezelye (Ervilhas):

Ervilhas, batata, cenoura, carne, cebola, azeite, polpa de tomate, sal e piri piri.



Etli ispanak yemegi (Espinafres com carne):

Espinafres, cebola, carne picada, alho, azeite, polpa de tomate, arroz, sal e pimenta preta.



Etli kuru fasulye ve nohut:

Etli kuru fasulye (Feijão branco com carne):

Feijão branco, cebola, carne, polpa de tomate, massa de pimentão, azeite, sal e piri piri.



Etli nohut (Grão de bico com carne):

Grão de bico, cebola, carne, polpa de tomate, massa de pimentão, azeite, sal e piri piri.



Tavuk Sote (Frango estufado):

Frango, polpa de tomate, pimentão verde, cebola, pimenta vermelha, alho, tomate, pimenta preta, piri piri e sal.



Fırın Tavuk (Frango com batatas ao forno):

Pernas de frango, cebola, alho, batata, pimentão verde, tomate e limão.

Receita de molho :

Polpa de tomate, oregãos, azeite, água, sal e pimenta preta.



Asma yapragi sarmasi (Folha de uva recheada):

Folha de uva, arroz, cebola, salsa, polpa de tomate, oregãos, azeite, sal, cominhos, limão, hortelã e pimenta preta.

*Pode-se servir com iogurte.



Lahana sarmasi (Couve coração recheada):

Couve coração, arroz, cebola, carne picada, salsa, polpa de tomate, oregãos, azeite, sal, cominhos, limão, hortelã e pimenta preta.

*Pode-se servir com iogurte.



Dolma (Biber, Kabak vs.) (Pimentos recheados e courgetes recheados):

Pimentão verde/vermelho ou courgete, arroz, tomate, cebola, carne picada, salsa, polpa de tomate, oregãos, azeite, sal, cominhos, limão, hortelã e pimenta preta.

*Pode se servir com iogurte.



Karniyarik (Bringela recheada):

Bringela, tomate, cebola, carne picada, pimento verde, salsa, polpa de tomate, oregãos, azeite, sal, cominhos e pimenta preta.



Zeytinyagli fasulye:

Feijão verde, cebola, tomate, azeite, polpa de tomate e sal.



Zeytinyagli pırasa:

Alho francês, cenoura, polpa de tomate, arroz, sal, azeite e limão.



Zeytinyagli bamya:

Quiabo, cebola, alho, limão, tomate, azeite, pimenta preta, açúcar, polpa de tomate e sal.



Peixes

Sardalha fırın/ızgara (Sardinhas assadas/grelhadas):



Somon fırın/ızgara (Salmão assado / grelhado):



Balık kızartması (Filetes de peixe fritos):



Balik buglama (hamsi, palamut vs.):

Sardinhas pequeninas, cebola, tomate, batata, salsa e limão.

*Cozinha-se ao vapor



Kiremitte balik (alabalık,somon vs.):

Telha de peixe, manteiga, tomate, peixe (grande), cebola, pimento e queijo ralado.



Hamsi pilavı (Arroz com sardinhas pequeninas):

Sardinhas muito pequenas, cebola ralado, pinhão, passa preta seca, arroz, especiarias, sal, manteiga e salsa.



Salgadinhos e Fast Food

Simit:

O simit é muito tradicional na Turquia.

* Serve-se acompanhado de chá, ou café da manhã para quem sai de casa com pressa.



Açma:

Serve-se acompanhado de chá, ou café da manhã para quem sai de casa com pressa.



Pogaça

Serve-se acompanhado de chá, ou café da manhã para quem sai de casa com pressa.



Kokoreç:

Feito com intestino de borregos.



Pide:

Existem muitas variantes de pide.(com carne, com legumes etc.)





Lahmacun

*Pode-se servir com salada.



Kumpir (Batata Recheada):

Batata cozida com vários recheios.



Sobremesas

Baklava:

*A baklava ou baclava é um tipo de pastel elaborado com uma pasta de nozes trituradas, envolvida em massa e banhada em xarope.



Seker pare:

*Sekerpare é um tipo de pastel banhado em xarope.



Tulumba:

*Tulumba é um tipo de pastel banhada em xarope.



Tavuk gogsu:

Leite, manteiga, farinha, canela, açúcar e baunilha.



Revani:

Ovo, açúcar, iogurte, sêmola de trigo, farinha, fermento, azeite e baunilha.

Receita de xarope

Água, açúcar e limão.



8.2. Anexo II - Inquérito em Português

O presente questionário dirige-se à população de turcos residentes em Portugal e faz parte da minha tese de mestrado em Ciências do Consumo e Nutrição da Universidade do Porto.

O questionário é anónimo e as suas respostas serão tratadas como confidenciais.

A sua ajuda é fundamental para conseguir atingir o meu objetivo - avaliar os hábitos alimentares dos turcos residentes em Portugal.

Não demorará mais do que 20 minutos!

Qualquer esclarecimento adicional poderá ser obtido através do email:

fatma_kln@hotmail.com

Existem 56 perguntas neste inquérito

Dados Sociodemográficos

Nesta secção pretendemos que nos indique alguns dados sobre a sua situação social...

[]IDADE (em anos):

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]SEXO:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Feminino
☐ Masculino

[]ESTADO CIVIL atual:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Casado
☐ Solteiro
☐ Viúvo
☐ Divorciado

[]

NACIONALIDADE do marido/mulher:**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Casado' na pergunta '3 [PD04]' (ESTADO CIVIL atual:)

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:☐ Turco☐ Português☐ Outro**[]NÍVEL DE EDUCAÇÃO mais alto que completou:**Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:☐ Nenhum☐ Ensino básico☐ Ensino secundário☐ Licenciatura☐ Mestrado☐ Doutoramento☐ Outro**[]SITUAÇÃO PROFISSIONAL atual:**Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:☐ Empregado☐ Desempregado☐ Reformado☐ Estudante☐ Outro**[]HÁ QUANTO TEMPO VIVE FORA DA TURQUIA (em número de anos e meses: por exemplo, se vive fora há 2 anos e meio deve responder 2 anos e 6 meses):**

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Anos

Meses

[]HÁ QUANTO TEMPO VIVE EM PORTUGAL (em número de anos e meses: por exemplo, se cá vive há meio ano deve responder 0 anos e 6 meses):

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Anos

Meses

[]CIDADE/VILA ONDE VIVE atualmente:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Aveiro
- ☐ Beja
- ☐ Braga
- ☐ Bragança
- ☐ Castelo Branco
- ☐ Coimbra
- ☐ Évora
- ☐ Faro
- ☐ Guarda
- ☐ Leiria
- ☐ Lisboa
- ☐ Portalegre
- ☐ Porto
- ☐ Santarém
- ☐ Setúbal
- ☐ Viana do Castelo
- ☐ Vila Real
- ☐ Viseu
- ☐ Outro

[]LOCAL ONDE VIVE atualmente:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Casa/apartamento próprio (alugado ou comprado)
- ☐ Casa/apartamento partilhado
- ☐ Quarto alugado
- ☐ Residência de estudantes
- ☐ Casa dos pais
- ☐ Casa de outros familiares
- ☐ Outro

[]

COM QUEM VIVE atualmente:

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

- ☐ Sozinho
- ☐ Avó/Avô
- ☐ Pai/Mãe
- ☐ Irmãos/Irmãs
- ☐ Marido/Mulher
- ☐ Namorada/Namorado
- ☐ Filhos
- ☐ Outros familiares
- ☐ Amigos/Colegas

[]

COMO CLASSIFICA O SEU NÍVEL DE língua portuguesa:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Eu não entendo nada da língua Portuguesa
- ☐ Eu consigo entender e falar algumas palavras simples
- ☐ Basicamente, eu posso usar o Português na comunicação diária
- ☐ Eu domino minimamente a língua portuguesa e comunicar fluentemente com falantes nativos
- ☐ Eu sou proficiente na Língua Portuguesa tanto oralmente como na escrita

[]

CONSIDERA-SE INTEGRADO na sociedade portuguesa:

Responda utilizando uma escala em que 1 = nada integrado e 5 = muito integrado

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

[] COMO COMPARA A SITUAÇÃO ECONÓMICA que tem agora com a que tinha na Turquia:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Melhorou
- ☐ Piorou
- ☐ Não há diferença
- ☐ Não sei

[] QUAL A FREQUÊNCIA COM QUE VAI À Turquia:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de uma vez por ano
- ☐ 1 a 2 vezes por ano
- ☐ 3 a 4 vezes por ano
- ☐ 5 ou mais vezes por ano

[]**GOSTARIA DE VOLTAR A VIVER NO SEU PAÍS DE ORIGEM, a Turquia:**

Responda utilizando uma escala em que 1 = não quero voltar e 5 = gostava muito de voltar

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

Estilos de vida e Estado de saúde

[]

O seu estado de saúde atual é:

Responda utilizando uma escala em que 1 = Muito mau e 5 = Muito bom

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

[] Atualmente sofre de alguma doença crónica (ex: diabetes, hipertensão...):

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Não
- ☐ Sim (neste caso, escreva no comentário quais as doenças)

Escreva um comentário à sua escolha aqui:

[]

Atualmente sofre de alguma doença que obrigue a cuidados alimentares especiais:Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Não
- ☐ Sim (neste caso, escreva no comentário qual a doença e que cuidados alimentares pratica)

Escreva um comentário à sua escolha aqui:

[]Depois de se mudar para Portugal, o seu estado de saúde:Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Melhorou
- ☐ Piorou
- ☐ Não há diferenças
- ☐ Não sei

[]

Acha que a sua alimentação teve alguma influência na mudança do seu estado de saúde:**Responda utilizando uma escala em que 1 = Pouca influência e 5 = Muita influência**Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

[] Frequência com que pratica atividade física (fazer caminhadas, correr, praticar ginástica ou outro desporto) :

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
Nunca ou menos de 1 vez por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1 vez por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Todos os dias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Relativamente aos seus hábitos tabágicos, considera-se:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Não fumador
- ☐ Ex-fumador
- ☐ Fumador (neste caso, escreva no comentário o número de cigarros que fuma por dia)

Escreva um comentário à sua escolha aqui:

[] Indique por favor o seu peso e altura:

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Peso (kg)	<input type="text"/>
Altura (cm)	<input type="text"/>

[] Desde que veio para Portugal, o seu peso:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Aumentou
- ☐ Diminuiu
- ☐ Não há diferenças
- ☐ Não sei

Hábitos alimentares I

[] Em sua casa quem faz as compras alimentares habitualmente é:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal		Na Turquia	
	Sim	Não	Sim	Não
Você	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
a sua Mulher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o seu Marido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
a sua Mãe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o seu Pai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Filho/Filha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amigo/Amiga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empregado/Empregada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ninguém	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outras pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Habitualmente, a maioria das compras alimentares são realizadas em que local:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
Hiper-mercado / Supermercado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mini-mercado / Mercearia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lojas especializadas (talho, peixaria, padaria, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Loja étnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não sei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Com que frequência compra alimentos prontos ou pré-cozinhados:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
Nunca / raramente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poucas vezes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Algumas vezes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muitas vezes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Em sua casa quem cozinha habitualmente é:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal		Na Turquia	
	Sim	Não	Sim	Não
Você	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
a sua Mulher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o seu Marido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
a sua Mãe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
o seu Pai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Filhos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empregada/Empregado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ninguém cozinha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outras pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Qual a frequência com que cozinha:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menos de uma vez por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1 a 3 vezes por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1 a 3 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 a 6 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Todos os dias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Em Portugal, qual a frequência com que cozinha:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	receitas Portuguesas	receitas Turcas
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menos de uma vez por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1 a 3 vezes por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1 a 3 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 a 6 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Todos os dias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]**Como descreveria as suas capacidades culinárias:**

Responda usando uma escala em que 1 = Muito más e 6 = Muito boas

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Em Portugal, tem saudades de alguns alimentos da Turquia:

Responda utilizando uma escala em que 1 = Nunca e 5 = Muitas vezes

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5

[]Qual a frequência com que costuma comer fora de casa:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menos de 1 vez por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1 a 3 vezes por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1 a 3 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 a 6 vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Todos os dias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]As refeições que constituem o seu dia alimentar habitual são:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal		Na Turquia	
	Sim	Não	Sim	Não
Pequeno almoço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanche da manhã	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almoço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanche da tarde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jantar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ceia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]Numa refeição em casa, os talheres que usa para comer são:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
Só colher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Só garfo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garfo-Colher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garfo-Colher-Faca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pauzinhos/Chopstick	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] DEPOIS DA REFEIÇÃO, tem por hábito TOMAR CHÁ ou CAFÉ :

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
Café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nenhum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chá ou Café, é indiferente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Após a vinda para Portugal, como mudaram os seguintes hábitos alimentares:

Responda usando uma escala em que 1 = não mudaram nada e 5 = mudaram muito

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	1	2	3	4	5
Número de refeições	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Horário das refeições	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Local das refeições	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tipo de comida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quantidade de comida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estrutura das refeições (Ex: sopa, prato e sobremesa ou só sopa, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posição durante a refeição (Ex: sentado à mesa, no chão em mesa baixa, no sofá, de pé, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Exclui algum alimento da sua alimentação por motivos religiosos:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ Não
- ☐ Sim (neste caso, escreva no comentário que alimentos são esses)

Escreva um comentário à sua escolha aqui:

[] Costuma fazer (Quaresma) Ramadão:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Em Portugal	Na Turquia
Sim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Desde que vive em Portugal alterou os seus hábitos alimentares:

Responda utilizando uma escala em que 1 = Nada e 5 = Mesmo muito

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

[] As suas refeições são realizadas com horários habituais:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

	Nunca / raramente	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
Em Portugal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na Turquia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Habitos alimentares II

[]

Nas questões que se seguem indique a frequência com que consome alguns alimentos/bebidas (divididos em 8 grupos específicos)...

...refira o que é habitual em Portugal e como era quando estava na Turquia...

[]

Cereais e tubérculos

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

Indique a frequência com que habitualmente consome cada uma delas em Portugal...

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

No quadro seguinte encontra-se uma lista de várias preparações culinárias típicas - Pratos principais de carne e Pratos principais de legumes.

Indique a frequência com que habitualmente consome cada uma delas em Portugal...

[illegible]

No quadro seguinte encontra-se uma lista de várias preparações culinárias típicas - Pratos principais de peixe.

Indique a frequência com que habitualmente consome cada um deles em Portugal...

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

No quadro seguinte encontra-se uma lista de várias preparações culinárias típicas - **Fast food e salgadinhos**.

Indique a frequência com que habitualmente consome cada um deles em Portugal...

Por favor, selecione uma resposta apropriada para cada item:

[illegible]

No quadro seguinte encontra-se uma lista de várias preparações culinárias típicas - **Sobremesas doces**.

Indique a frequência com que habitualmente consome cada um deles em Portugal...

[illegible]

8.3. Anexo III - Inquérito em Turco

Kişisel Bilgiler ve Ekonomik Durum

Bu alanda sosyodemografik özellikleriniz hakkında bilgi edinmek istenmektedir.

[]

Yaşınız:

Neste campo só é possível introduzir números.

Lütfen yanıtınızı buraya yazın:

[]

Cinsiyetiniz:

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Kadın
☐ Erkek

[]

Medeni durumunuz (güncel) :

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Evli
☐ Bekar
☐ Dul
☐ Boşanmış

[]Eğer evliyseniz, eşinizin uyruğu:

Yalnızca aşağıdaki koşullar sağlanıyorsa bunu yanıtlayın:

Yanıt şöyleydi: 'Evli' şu soruda: '3 [PD04]' (Medeni durumunuz (güncel) :)

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Türk
☐ Portekizli
☐ Diğer

[]

Öğrenim durumunuz, en son mezun olduğunuz seviye:Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Okuma-yazma bilmiyor
- ☐ İlköğretim
- ☐ Lise
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora
- ☐ Diğer

[]Güncel mesleğiniz :Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ İşçi
- ☐ İşsiz
- ☐ Emekli
- ☐ Öğrenci
- ☐ Diğer

[]

Kaç yıldır Türkiye dışında yaşıyorsunuz? (Yıl ve ay olarak belirtiniz Örn: Eğer iki buçuk yıldır yurt dışında yaşıyorsanız yıl kısmına 2 ve ay kısmına 6 yazınız)

Lütfen yanıtlarınızı buraya yazın:

Yıl

Ay

[]

Ne kadar süredir Portekizde yaşıyorsunuz ? (Yıl veya ay olarak belirtiniz Örn: Eğer yarım yıldır Portekiz'de,yaşıyorsanız yıl kısmına 0 ve ay kısmına 6 yazınız)

Lütfen yanıtlarınızı buraya yazın:

Yıl

Ay

[]

Hangi şehirde yaşıyorsunuz:Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Aveiro
☐ Beja
☐ Braga
☐ Bragança
☐ Castelo Branco
☐ Coimbra
☐ Évora
☐ Faro
☐ Guarda
☐ Leiria
☐ Lisboa
☐ Portalegre
☐ Porto
☐ Santarém
☐ Setúbal
☐ Viana do Castelo
☐ Vila Real
☐ Viseu
☐ Diğer

[]

Kaldığınız yer :Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Kendime ait bir dairede (kiralık veya satın alınmış)
☐ Başkasıyla ortak yaşanılan bir dairede
☐ Kiralık bir odada
☐ Öğrenci yurdunda
☐ Ailemin evinde
☐ Başka bir ailenin yanında
☐ Diğer

[]

Kiminle yaşıyorsunuz :Lütfen uygun olanların **tümünü** seçin:

- ☐ Yalnız
- ☐ Büyük Anne/baba
- ☐ Baba/Anne
- ☐ Kardeşler
- ☐ Eş
- ☐ Sevgili
- ☐ Çocuklar
- ☐ Diğer aile fertleri
- ☐ Arkadaş

[]

Portekizce seviyeniz nasıl :Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Portekizce hiç birşey anlamıyorum
- ☐ Bazı basit kelimeleri konuşup, anlayabiliyorum
- ☐ Temel olarak, Portekizceyi günlük hayatta kullanabiliyorum
- ☐ Portekizceye hakimim ve Portekizlilerle akıcı olarak konuşabiliyorum
- ☐ Yazmada olduğu kadar konuşmada da en üst seviyedeyim

[]

Kendinizi Portekiz toplumuna entegre olmuş hissediyor musunuz :**Lütfen 1'den 5'e kadar olan skala yöntemini kullanarak cevap veriniz. 1 hiç hissetmiyorum ve 5 çok adapte hissediyorum.**Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

[]

Eskiden sahip olduğunuz ekonomik durumunuz ile şimdiki(Portekiz'deki)ekonomik durmunuzu nasıl karşılaştırırsınız :Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ İyileşti
- ☐ Kötüleşti
- ☐ Fark yok
- ☐ Bilmiyorum

[] Ne sıklıkta Türkiye'ye gidiyorsunuz :

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Hiç
- ☐ Senede 1 kezden daha az
- ☐ Senede 1-2 kez
- ☐ Senede 3-4 kez
- ☐ Senede 5 kez veya daha fazla

[]**Kendi ülkenize geri dönmek ister miydiniz :**

Lütfen 1'den 5'e kadar olan skala yöntemini kullanarak cevap veriniz. 1= istemezdim ve 5=çok isterdim.

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

Yaşam stili ve Sağlık durumu

[]

Güncel sağlık durumunuz :

1'den 5'e kadar olan skala yöntemini kullanarak cevap veriniz..1= Çok kötü ve 5 =Çok iyi

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5

[]

Herhangi bir hastalığınız var mı ? (Diyabet,hipertansiyon vs.)

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Hayır
☐ Evet (Eğer cevabınız evetse lütfen yorum kısmına hangi hastalıklar olduğunu yazınız)

Seçiminiz hakkında bir açıklama yazın:

[]

Özel beslenme gerektiren bir hastalığınız var mı ?Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Hayır
- ☐ Evet(Bu şıkkı işartelediğinizde,yorum kısmına hangi hastalıklar olduğunu ve nasıl bir beslenme şekli gerektiğini yazınız.

Seçiminiz hakkında bir açıklama yazın:

[]

Portekiz' e taşındıktan sonraki sağlık durumunuz :Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Daha iyi oldu
- ☐ Daha kötü oldu
- ☐ Fark yok
- ☐ Bilmiyorum

[]

Sizce, beslenmeniz sağlık durumunuzun değişmesinde herhangi bir etkiye sahipmidir ?

Lütfen 1'den 5'e kadar olan skala yöntemini kullanarak cevap veriniz. 1= çok az etkilidir ve 5=çok etkilidir.

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

[] Fiziksel aktivite yapma sıklığı (yürüyüş yapma,koşma,jımnastik yapma veya diger sporlar) :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
Asla veya haftada 1 kezden daha az	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 1 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 2 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 3 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 4 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 5 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 6 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Her gün	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[] Sigara içme alışkanlığınız :

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ İçmiyorum
☐ Bıraktım
☐ İçiyorum (Bu şıkkı işaretlediğinizde, yorum kısmına bir günde içtiğiniz sigara sayısını yazınız.)

Seçiminiz hakkında bir açıklama yazın:

[] Lütfen kilonuzu ve boyunuzu belirtiniz :

Lütfen yanıtlarınızı buraya yazın:

Kilo (kg)

Boy (cm)

[]Portekiz'e geldikten beri kilonuz :

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Arttı
☐ Azaldı
☐ Fark yok
☐ Bilmiyorum

Yeme Alışkanlıkları I

[]

Genelde evinizde mutfak için alışverişi kim yapar :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de		Türkiye'de	
	Evet	Hayır	Evet	Hayır
Siz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karınız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kocanız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anneniz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Babanız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çocuğunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkadaşınız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hizmetçiniz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiçkimse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Yiyecek alışverişinizin büyük kısmını genelde nereden yaparsınız :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
Hiper-market/Super market	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bakkal/Mini market	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spesifik (özel) dükkanlar(kasap,balıkçı,pastane vs.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etnik dükkanlar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bilmiyorum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Hazır (donuk ürünler vs.) veya ön işlem görmüş(konserve vs.)gıdaları satın alma sıklığınız :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
Asla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nadiren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bazen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çok kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herzaman	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Genelde evinizde kim yemek yapar :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de		Türkiye'de	
	Evet	Hayır	Evet	Hayır
Siz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karınız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kocanız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anneniz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Babanız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çocuğunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkadaşınız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hizmetçiniz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiçkimse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]Yemek pişirme sıklığınız :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
Asla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ayda 1 kezden daha az	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ayda 1 veya 3 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 1 veya 3 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 4 veya 6 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Her gün	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]Portekizde, yemek pişirme sıklığınız :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz yemek tarifleri	Türk yemek tarifleri
Asla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ayda 1 kezden daha az	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ayda 1 veya 3 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 1 veya 3 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 4 veya 6 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Her gün	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Mutfaktaki becerinizi nasıl tanımlarsınız :**1'den 6'ya kadar olan sıklıkla yöntemini kullanarak cevap veriniz.1= Çok kötü ve 6= Çok iyi**

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]
Portekizde,Türkiyede bulunan bazı gıdaları özlüyormusunuz :
1'den 5' e kadar olan sıklıkla yöntemini kullanarak cevap veriniz.1=Hiç özlemiyorum ve 5= Çok özlüyorum

Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5

[]
Genel olarak yemeklerinizi dışarıda yeme sıklığınız:

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
Hiçbir zaman	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ayda 1 kezden daha az	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ayda 1 veya 3 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 1 veya 3 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftada 4 veya 6 kez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Her gün	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]Günlük beslenmeniz aşağıdaki öğünlerden hangilerini içermektedir :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de		Türkiye'de	
	Evet	Hayır	Evet	Hayır
Kahvaltı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabah ara öğünü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğlen yemeği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İkinci ara öğünü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akşam yemeği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yatsı ara öğünü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]
Evinizde yemek yerken aşağıdakilerden hangisini kullanırsınız :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
Sadece kaşık	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sadece çatal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çatal-Kaşık	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çatal-Kaşık-Bıçak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yemek çubukları/Chopstick	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Yemeklerden sonra kahve veya çay içme alışkanlığınız :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
Kahve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çay	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiçbiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herikiside	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Portekizde yaşamaya başladıktan sonra aşağıda yazılı olan beslenme alışkanlıklarınız nasıl değişti :**1'den 5'e kadar olan skala yöntemini kullanarak cevap veriniz.1=Hiç değişmedi ve 5=Çok değişti**

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	1	2	3	4	5
Öğün sayısı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğün saatleri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yemek yeme yeri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yemek çeşidi/tipi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yemek miktarı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğün içeriği (Örn:Çorba-Ana yemek-Tatlı veya Sadece çorba gibi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yemek yerkenki pozisyon (Örn:Masada sandalyede oturarak,sofrada yerde oturarak,koltukta veya ayakta yemek gibi..)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]Dini değerlerinizden dolayı yiyemediğiniz herhangi bir yiyecek var mı:Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ Hayır
- ☐ Evet (Eğer cevabınız evetse lütfen yorum kısmına hangi yiyecekler olduğunu yazınız)

Seçiminiz hakkında bir açıklama yazın:

[]Ramazan ayında oruç tutma alışkanlığınız :

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'de	Türkiye'de
Evet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hayır	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

Portekiz'de yaşamaya başladığınızdan beri beslenme alışkanlığınız değişti mi:**1'den 5'e kadar olan skala yöntemini kullanarak cevap veriniz. 1=hiç değişmedi ve 5= çok değişti**Lütfen aşağıdakilerden **yalnız birini** seçin:

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5

[]

Yemeğinizi(öğününüzü) her zaman aynı saatlerde yeme durumunuz:

Lütfen her bir öğe için uygun yanıtları seçin:

	Asla/Neredeyse hiç	Nadiren	Bazen	Çok kez	Her zaman
Portekiz'de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Türkiye'de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

[illegible]

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

[illegible]

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

[illegible]

Pastane ürünleri ve şekerlemeler

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

[illegible]

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

	Portekiz'deki tüketim sıklığı				Hiç veya ayda bir kezden daha az	Türkiye'deki tüketim sıklığı				Hiç veya ayda bir kezden daha az
	Günde 1 ya da daha fazla	Haftada 4-6 kez	Haftada 1-3 kez	Ayda 1-3 kez		Günde 1 ya da daha fazla	Haftada 4-6 kez	Haftada 1-3 kez	Ayda 1-3 kez	
Kara lahana	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Beyaz lahana	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mor lahana	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Karnıbahar,brokoli	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Diğer lahanalar	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Şalgam,turp	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Patates	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Pırasa	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Tatlı mısır	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Yeşil fasulye	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Marul,tere	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Soğan	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sarımsak	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Havuç	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Domates	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Biber	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Salatalık	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Diğer sebzeler	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Kuru fasulye, bezelye	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nohut	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barbunya	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mercimek (kırmızı/yeşil)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeytin	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[illegible]

Aşağıdaki tabloda Portekiz ve Türk çorbalarını içeren bir liste bulunmaktadır.

Lütfen Portekiz'de bu çorbaları ne sıklıkta tükettiğinizi belirtiniz.

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

[illegible]

Aşağıdaki tabloda Portekiz ve Türk ana yemeklerinden et ve sebze yemeklerini içeren bir liste bulunmaktadır.

Lütfen Portekiz'de bu yemekleri ne sıklıkta tükettiğinizi belirtiniz.

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

[illegible]

Aşağıdaki tabloda Portekiz ve Türk tatlılarını içeren bir liste bulunmaktadır.

Lütfen her bir öge için uygun yanıtları seçin:

[illegible]